

**ULTIMUL
MARE SUCCES**

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ CU PLANTE

Prevenire * Recunoaștere * Vindecare

**SĂNĂTATE CU
MARIA
TREBEN**



ACCOLADE PRINT

Consilier editorial: Andrei Bantaș
 Traducător: Alex Grădinaru
 Consultant științific: Adrian Câmpeanu
 Redactor: Doina Brindu
 Tehnoredactare computerizată: 3T S.R.L.

Traducere după:

GESUND MIT MARIA TREBEN

Gesunde Ernährung mit Kräutern

Verlag Ennsthaler A-4402 Steyr, ediția 2-a 1995

© Copyright by Wilhelm Ennsthaler, Steyr
 AUSTRIA

Toate drepturile asupra acestei versiuni rezervate editurii

ACCOLADE PRINT

București

Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și
 a unor fragmente din acest text, sunt interzise.

ISBN 973-97306-0-4

Cuprins

Cuvânt înainte	6
Cunoștințe despre plantele medicinale	9
Recunoașterea plantelor medicinale	9
Recoltarea plantelor medicinale	10
Păstrarea plantelor medicinale	10
Amestecarea și utilizarea plantelor medicinale	11
Câteva reguli pentru o viață sănătoasă	13
Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor	13
Așa vă mențineți sănătoși (Câteva reflecții notate de Maria Treben în al 78-lea an de viață)	16
Recomandările Mariei Treben pentru întreținerea organismului	23
Băi și spălări	29
Exerciții de relaxare	33
Alimentație sănătoasă	36
Alimentația	36
Organele de digestie	42
Plante și condimente	45
Efectele terapeutice ale alimentelor	53
Rețete pentru miere de gălbenele și păpădie	56
Rețete din bucătăria Mariei Treben	57
Plante medicinale și rețete de casă	61
Plante medicinale din farmacia Domnului	69
Maria Treben – Viața ei	89
Plantele medicinale	92
Denumirile uzuale ale plantelor medicinale	93
Suferințe, afecțiuni, boli	94
Conținutul de zahăr în principalele fructe	95

Cuvânt înainte

Iubite cititorule!

Vă oferim prima carte dintr-o nouă serie despre o viață și o alimentație sănătoase, cu plante medicinale. Este vorba de o lucrare plină de noutăți! Pe lângă recomandările privind prevenirea unor suferințe, boli, ori utilizarea plantelor și a condimentelor, veți găsi date asupra rolului băilor, dușurilor, exercițiilor de destindere, multe amănunte despre plantele medicinale și alte mijloace de tratament avute la îndemână în gospodărie, precum și un index cu plante medicinale. Toate afecțiunile sunt prezentate în ordine alfabetică, pentru a vă ușura identificarea și lectura datelor referitoare la ele. Cartea de față este rodul sistematizării cunoștințelor acumulate într-o viață de om și publicate, parțial, în cartea **Sănătate din farmacia Domnului**.

De la prima ei ediție, de acum 10 ani, s-au editat și s-au vândut peste 6 milioane de exemplare, fiind tradusă în 19 limbi. Ca urmare, autoarea a fost pe drept recunoscută ca expertă în domeniul plantelor medicinale. În paginile acestui volum veți găsi și unele informații despre viața și opera acesteia.

Este însă foarte important pentru dumneavoastră ca, de la primele simptome de boală, să consultați un medic practician pentru a vă stabili diagnosticul corect. Puteți discuta și cu doctorul dumneavoastră curant despre cât de utile vă vor fi plantele medicinale și cum să le folosiți.

De-a lungul vieții ei, autoarea n-a precupețit nici un efort pentru a aduna, selecta și verifica cele mai bune metode de utilizare a plantelor medicinale, atât pentru sănătate, cât și în alimentație.

În această serie vor apărea mai multe lucrări, și din alte domenii de interes, care vor constitui un sfetnic bun, la îndemâna dumneavoastră, în viața de zi cu zi.

Autoarea roagă să țineți seama de faptul că, nefiind medic, nu dă consultații. De asemenea, nu posedă depozite de plante medicinale și nu trimite astfel de produse.

„Doresc însă, mai presus de toate, să dovedesc oamenilor nu numai puterea plantelor medicinale ci, în primul rând, atotputernicia Creatorului, în mâna căruia stă viața noastră, a tuturor, și care poate oricând dispune de ea. La El căutăm ajutor și consolare în cazurile disperate de boală și la plantele din farmacia Sa.

De El depinde să ne călăuzează, să ne dăruiască și să ne conducă viața după voia Sa”!

Maria Treben



„Mai mult decât sfaturi pentru o viață campătată și plină de sens nu vă pot oferi.

Fiecare trebuie să hotărască pentru sine ce reprezintă și cât valorează propria-i sănătate.

Dumnezeul nostru are întotdeauna grijă pentru sănătatea noastră, pentru bunăstarea noastră, iar ceea ce ne cere este doar nițel efort, pentru a-l folosi cu înțelepciune darurile.”

Maria Treben

Maria Treben

Cunoștințe despre plantele medicinale

Recunoașterea plantelor medicinale

Atunci când porniți în căutarea plantelor medicinale din grădina Domnului aduceți, de fapt, un serviciu enorm sănătății dumneavoastră. În primul rând, faceți mișcare îndreptându-vă, dinspre centrele populate, de pe străzile intens circulate și poluate, spre natură. Cu timpul, veți constata cum resimte organismul dumneavoastră o atare binefacere și cât de puternică devine dorința respectării unor asemenea plimbări prelungite.

Cel ce începe să fie atras de plantele medicinale, să fie preocupat de secretele lor, este bine să se rezume, în primul rând, la activitatea de cercetare, de cunoaștere a naturii.

Încercați să căutați plantele în locurile unde ele cresc, determinați-le identitatea și învățați, pe această cale, să cunoașteți mediul înconjurător.

Cine nu dorește să se bazeze doar pe propria-i intuiție, să se informeze apelând, fie la ajutorul ghizilor specializați, fie la persoanele din zonă, bune cunoscătoare ale acestor plante.

Așa vă veți completa cunoștințele, în paralel cu experiența proprie, nou acumulată.

De fapt, nu este vorba atât de posibilitatea apariției unor pericole în ceea ce privește sănătatea dumneavoastră, cât mai ales de protecția naturii. Multe plante medicinale sunt protejate de lege, iar unele din ele sunt foarte asemănătoare cu cele efectiv folosite, deși nu sunt deloc utile. Prin urmare, nu are rost să le culegeți dacă nu pot fi întrebuințate. Deci, numai când sunteți absolut sigur că aveți în față plantele dorite este bine să începeți recoltarea.

Recoltarea plantelor medicinale

Plantele proaspete (toată planta e încă verde - n.tr.), a căror putere tămăduitoare este superioară celor uscate, se găsesc, în general, de la finele lunii februarie până la sfârșitul lunii noiembrie.

Când iernile sunt blânde, unele plante, cum ar fi pătlagina, sânziennele sau rostopasca, rămân încă în stare proaspătă.

De regulă, este preferabil să le culegeți în zilele însorite, pentru că atunci au cea mai mare putere curativă. Este bine să le recoltați din locuri cât mai curate, ferite de drumurile intens circulate și deci poluate. Veți evita zonele cu îngrășăminte chimice sau aflate în preajma depozitării unor dejecții.

Plantele se recoltează prin tăierea lor la o distanță de două-trei degete de la sol. Ele nu se smulg cu rădăcină cu tot!

Pentru ca să vă fie mai ușor să le adunați, luați cu dumneavoastră un coș de nuiele, ori o rogojină mică, sau pungă din hârtie. Pungile din plastic nu sunt indicate. Și, în fine, fiți cumpătați în ceea ce privește cantitatea plantelor culese!

Este necesar să fiți atenți că există zone protejate, cu statut de rezervație naturală, unde culesul plantelor și florilor este interzis!

Păstrarea plantelor medicinale

În măsura posibilităților, consumați plantele în stare proaspătă. Din cele colectate, drămuind cantitățile, o parte va trebui păstrată. Pentru aceasta, plantele se taie mărunț și se pun la uscat, pe cât posibil fără a fi spălate.

Apoi tocătura se întinde pe bucăți din pânză curată sau pe hârtie de ambalaj și este lăsată să se usuce în locuri umbroase și ferite de praf și umezeală.

Când plantele sunt foarte uscate, precum paiele, se vor ambala în cutii din carton, pungi de hârtie sau borcane de sticlă de culoare închisă. Cutiile din tablă, mase plastice sau pungile din plastic sunt contraindicate. Pentru prepararea ceaiurilor, plantele uscate pot fi utilizate timp de un an întreg.

Tot ceea ce vă rămâne, și este mai vechi de un an, va fi folosit numai pentru băile din plante.

O recomandare importantă: atunci când rețetele, ceaiurile, esențele

sau băile nu au nici un efect, este bine să chemați un specialist (radiestezișt) pentru detectarea câmpurilor geopatice (zonă în care există o rețea de radiații, ce au efect nociv asupra sănătății umane) din camera de lucru sau din camerele de locuit. El poate determina locurile libere, fără radiații, unde se vor amplasa, de exemplu, patul sau biroul de lucru, pentru a nu supune pacientul acțiunii radiațiilor dăunătoare.

Amestecarea și utilizarea plantelor medicinale

Când faceți amestecul pentru ceai nu este necesar să respectați niște delimitări clare sau anume interdicții în ceea ce privește plantele pe care le puneți, chiar dacă ele sunt destinate combaterii unor boli dintre cele mai diferite.

Plantele medicinale nu se află într-o stare de concurență reciprocă, deci efectele lor nu se pot anihila când sunt băute mai multe într-un singur ceai. Chiar și cantitățile recomandate nu sunt stricte, deoarece rinichii necesită circa doi litri de lichide zilnic.

De aceea însă se va evita consumarea unor cantități masive de ceaiuri. Plantele medicinale trebuie utilizate cu măsură. A încerca folosirea unor cantități mai mari (decât cele recomandate), pentru ceaiuri sau băi, nu înseamnă și obținerea un efect mai intens sau mai rapid.

Mult mai importantă este sensibilitatea cu care veți „înțelege” despre efectul plantelor noastre.

Trebuie să vă arătați încrezători, să primiți cu tot sufletul binefacerile plantelor, să nu vă lăsați pradă preocupărilor și îndoielilor de natură psihică despre bolile în cauză. Întreaga ambianță sufletească este la fel de importantă, pentru succesul tratamentului, ca și dozarea și utilizarea corectă a plantelor medicinale.

Indicațiile de gramaj din rețetele folosite se referă, în exclusivitate, la plantele în stare uscată, pe care le puteți procura din farmacii sau din magazine specializate în desfacerea lor.

Cine își colectează singur plantele în stare proaspătă, va utiliza, în principiu, în locul unei lingurițe de plante uscate, o cantitate de plante verzi egală cu ceea ce se poate cuprinde între degetele unei mâini.

Nu are importanță că persoanele care au mâna mai mare vor lua o

cantitate mai mare de plante. Mult mai importantă este respectarea procedurii de preparare.

Pentru o infuzie, plantele nu vor fi lăsate niciodată să dea în clocot, deoarece s-ar pierde cea mai mare parte din substanțele utile existente în compoziția lor chimică.

După o baie cu extracte de plante, pentru obținerea efectelor scontate, rămâne foarte importantă „transpirația abundentă”.

Câteva reguli pentru o viață sănătoasă

Reguli pentru prevenirea îmbolnăvirilor

Mulți oameni se așteaptă ca organismul lor să funcționeze perfect, să poată fi solicitat fără de limite, iar forțele proprii de vindecare să-i fie un nesecat izvor. Cine se amăgește cu asemenea idei trăiește sub semnul pericolului.

Corpul nostru are nevoie de îngrijire, antrenamente suficiente și pauze de refacere și odihnă. Nu poți abuza la infinit de propria-ți sănătate. Desigur, nu este simplu să practici o prevenire rațională și inteligentă. Când cineva a scăpat, în primăvară, de guturaiul „normal și obligatoriu”, se spune, simplu, că a avut noroc.

Foarte puțini acceptă ideea că respectivul și-a călit organismul, apărându-l în acest fel. După cum nu vă puteți imagina cât de mulți sunt aceia ce spun: „Ce să fac cu o cură de vâsc dacă sistemul meu circulator e în regulă?!”

Deci singurul lucru posibil este să dăm câteva recomandări judicioase pentru o prevenire rațională.

Fiecare trebuie să decidă singur ce valoare are pentru el propria-i sănătate. Dumnezeu ne-a pus la dispoziție toate mijloacele și metodele necesare prevenirii bolilor și asigurării sănătății, bunăstării depline. Iar tot ceea ce ne cere este puțin efort pentru a valorifica darurile Sale.

Călire organismului

Foarte importante pentru sănătate sunt băile de lumină, aer și apă. Cu ajutorul lor organismul se căleşte și devine mai puțin vulnerabil față de toate îmbolnăvirile posibile. O importanță majoră revine apei reci, cea care stimulează activitatea inimii și a sistemului circulator,

ea având un efect benefic asupra circulației superficiale a sângelui la nivelul pielii. Trebuie respectate următoarele reguli:

a) Corpul trebuie să fie cald înainte de a folosi apa rece. Cel mai bine este să ieși direct din patul cald și moale înainte de a te spăla cu apa rece. Seara încearcă „să te încălzești” bine, făcând o plimbare sau o gimnastică adecvată.

b) Camera de baie trebuie să aibă o temperatură constantă. Geamul (dacă există) va sta închis pentru a nu se produce curent. După aplicarea apei reci, corpul trebuie să se reîncălzească foarte repede. Ideal e să poți trece direct într-un pat preîncălzit.

c) Ca și în cazul ceaiurilor, nici metodele de călire nu trebuie folosite fără măsură, deoarece corpul se va obișnui cu atari stimulente și nu va mai reacționa corespunzător. Deci mijloacele existente trebuie în permanență alternate unele cu altele și aplicate în funcție de fiecare situație în parte.

Spălatul cu apă rece

Acest mod de a te spăla, cu care trebuie să începeți dimineața și apoi să-l aplicați încă o dată seara, înainte de culcare, constituie baza călirii organismului. Se obține, astfel, o protecție sigură față de răceli, de o anume sensibilitate la schimbările meteorologice sau împotriva diferitelor forme de gripă.

Spălatul se face cu o cârpă sau un burete, începând cu laba piciorului drept, urcând apoi pe tot piciorul, trecând la stângul și respectând același traseu. Urmează, în ordine, abdomenul, brațele, spatele și, în mod special, zona inimii. Spălarea cu apă rece trebuie să decurgă repede. Zona inimii este singura în care apa rece se poate aplica de două-trei ori, prin mișcări circulare. Uscarea se face cu un prosop cât mai aspru, care are un efect de încălzire rapidă.

În acest mod, mâinile și picioarele vă vor fi calde, asigurându-se un echilibru organismului. Spălarea, în acest mod, seara, vă ajută să aveți un somn profund și odihnitor.

Perierea pielii

Dimineața, direct pe piele (uscată, nu umedă), se face un masaj cu o perie, de preferință din păr natural. Se începe cu partea dreaptă și periatul se continuă până în zona inimii. Se pornește de la vârful piciorului și se

urcă spre umăr. Nu apăsați prea tare, pielea trebuie numai să se înroșească superficial. Apoi se trece, urmând același traseu, la partea stângă. Pentru piept și spate este bine să-i atașați periei o coadă de prelungire. Sensul masajului este întotdeauna dinspre centru spre părțile laterale. Abdomenul se perie circular, pornind din dreapta-jos, în sensul acelor de ceasornic.

După periaj, se face un duș pentru înlăturarea tuturor resturilor (cojițe subțiri, foarte mici) de piele moartă.

Alergarea prin rouă

Cine dispune de o grădină cu zone (peluze) acoperite de iarbă, este bine ca, în luna mai, să profite de acest lucru și să alerge desculț prin iarba umezită de roua dimineții, acum fiind perioada optimă pentru un atare exercițiu: soarele încălzește deja solul, dar toate transformările ce vor avea loc în el de-abia au început. Alergarea nu numai că stimulează circulația sângelui, dar are un efect benefic asupra sănătății întregului organism.

Ținând corpul cât mai drept, respirând adânc, alergați prin iarba plină de rouă aproximativ 10 minute. Odată intrați în casă, spălați-vă repede picioarele, umezite de rouă, cu puțină apă caldă și puneți-vă niște șosete. Ei bine, niciodată nu veți mai răci! Un atare exercițiu asigură o bună circulație a sângelui, urmarea fiind că niciodată nu veți mai avea picioarele reci.

Pe de altă parte, un astfel de început al zilei aduce un plus de echilibru sufletească, de armonie. Te poți bucura de ciripitul păsărelelor în faptul dimineții, de dumnezeieștile prime raze de soare ale zilei, și simți parcă, prin ele, imensitatea cerurilor plină de viață.

Mersul prin zăpadă

Dimineața, îmbrăcat cât mai călduros, se aleargă desculț prin zăpada proaspăt căzută. Acest lucru este recomandabil, în special, persoanelor deja suficient de călitate și care, în lunile de vară, au alergat desculți prin rouă. Important este, mai ales, să alergi zdravăn, astfel încât să-ți păstrezi intactă căldura corpului. Inițial, nu trebuie să rămâi mai mult de un minut pe zăpadă, apoi poți alerga până la trei minute, fără a depăși însă această durată. În timpul alergărilor prin zăpadă se respiră cu gura închisă, trăgând aerul pe nas, și dându-l afară pe

gură. Puritatea, prospețimea acestui aer de iarnă are un efect reconfortant asupra întregului organism.

Reîntors în casă, faceți o baie la picioare cu apă caldă și puneți-vă niște șosete.

Așa vă mențineți sănătoși

Câteva reflecții notate de Maria Treben
în al 78-lea an de viață

Introducere

Este deseori uluitor de câtă fantezie pot da dovadă oamenii! Vitalitatea și energia mea, cu toată vârsta înaintată, îi pune pe gânduri. Mulți sunt de părere că lucrurile nu sunt tocmai curate și, întrucât nu dispun de date exacte, se lansează în tot felul de speculații și dau frâu liber tuturor presupunerilor!

Unii mă consideră o naturistă convinsă, care se hrănește doar cu grăunțe și legume proaspete. Alții mă susțin, pe nedrept, drept vegetariană, altfel nu reușesc să-și explice misterul. Deasemenea, alte persoane sunt gata să facă din mine o sfântă, numai pentru faptul că mă declar deschisă credinței.

Și nu puțini sunt cei care mă consideră căzută în doaga nebuniei, doar pentru că mă implic atât de mult în cunoașterea și utilizarea plantelor medicinale. Nimic nu corespunde realității.

Sunt o femeie casnică, absolut obișnuită, am o familie normală, iar ceea ce îi irită pe oameni este, probabil, latura mai deosebită a vieții mele, aceea că mai scriu cărți și țin conferințe. În cadrul discuțiilor, apare mereu întrebarea: „Cum faceți toate astea?” Și trebuie întotdeauna să răspund la întrebare cu o alta: „De ce îi interesează persoana mea?” Desigur, știu că, între timp, toți urmăresc răspunsul la întrebarea: „Cum fac să fiu sănătoasă și plină de vitalitate? Cum procedez ca, la o vârstă înaintată, să lucrez normal, să arăt bine și să rezist fără a mă îmbolnăvi?”

Pe scurt, răspunsul ar fi: „Făcând totul cu măsură, rareori poți greși”. Dar asta nu-i satisface decât pe puțini dintre cei ce mă descos. Și

nu conțin să mă minunez: ceea ce pentru mine este normal și a devenit obișnuință, are un impact deseori surprinzător asupra celorlalți. Despre toate acestea ne putem, pe drept, minuna fără încetare.

Lumina

Personal, sunt adepta venerării soarelui. Câteodată îmi doresc să trăiesc undeva în sud. În primul rând, pentru numărul mare de zile însorite din decursul unui an. Mă simt mult mai bine în perioada de vară. Numai după ce timpul se face urât, întunecat, posomorât, ne obosește și ne deprimă, suntem în stare să apreciem cât de important este soarele pentru noi. Suntem lipsiți de chef, nu simțim nici o bucurie, ne cuprinde o anume tristețe, când lumina soarelui nu mai poate străbate, strălucitoare, prin plafonul gros de nori. Dacă, din contră, căldura razelor lui ne învăluie din toate părțile, parcă înflorim, devenim mai activi, mai veseli și mai echilibrați.

Și așa cum soarele are efect benefic asupra sufletului nostru, așa are și asupra organismului. Bineînțeles, și aici rămâne valabilă regula: totul cu măsură. Nu fiecare om suportă la fel radiațiile solare, fie ca intensitate, fie ca durată.

Este binecunoscut că oamenii cu pielea mai deschisă la culoare trebuie să fie mai prevăzători decât cei care o au mai închisă. Și, de fapt, cel ce nu este conștient și abuzează, va suporta efectul neplăcut al arsurilor provocate de soare.

Totdeauna trebuie să începi prin a-ți adapta treptat organismul la băile prelungite de soare din perioada caldă a anului. În mod cert va fi dăunător și e de neînțeles cum se poate ca, cineva, după lunga perioadă de iarnă, să-și arunce pur și simplu toate hainele de pe el și să stea ore în șir în bătaia soarelui.

Lumina naturală ce ne vine de la soare stimulează circulația, are un efect binefăcător asupra sistemului nostru nervos, ne fortifică gradul de apărare a organismului față de boli și, în fine, ne dă bucuria de a trăi și puterea de a crea. Nu este întâmplător faptul că, primăvara, majoritatea oamenilor sunt vulnerabili la toate bolile infecțioase posibile. După lunga perioadă de iarnă, forțele de apărare a organismului față de maladii sunt slăbite. După ce ne-am „ambalat” în îmbrăcăminte până în vârful nasului, nu-i de mirare că, trecând deodată la haine mai subțiri și mai puține, prima adiere de vânt ne aduce un „guturai” de mai mare dragul!

După ce atâta vreme a fost la adăpost, sub veșmintele noastre groase și în mediul călduros din încăperi, pielea noastră nu mai are nici un fel de reacții. De fapt, „a uitat” cum să reacționeze la diferențele de temperatură. Este un rău tipic vremurilor și mediului în care trăim. Organismul nu mai este călit și deci este mai vulnerabil la bolile ce-l pândesc. Cine se mișcă mai mult în aer curat și în bătaia razelor soarelui este robust, mai rezistent și arată, așa cum spontan îți vine să spui, mai sănătos.

Aerul

Aerul proaspăt reprezintă pentru noi, oamenii, mai mult chiar decât substanța organică necesară respirației. Personal, aș resimți o stare de rău insuportabil dacă aș lucra într-un spațiu artificial climatizat, unde nu este permis să deschizi un geam pentru aerisire. Chiar când afară ar fi ger, aș simți nevoia să deschid fereastra sau ușa balconului pentru a lăsa să intre puțin aer curat și proaspăt. Și nici o vreme nu poate să fie atât de rea, de urâtă, încât să nu-mi pot permite să fac o plimbare, chiar scurtă. Dacă doriți, sunt o persoană ce venerează soarele și o fanatică a aerului proaspăt.

Odată cu apariția primelor raze de soare primăvăratice simt o chemare spre natură. Cu această ocazie îmi transfer sfera activităților, pe cât posibil, afară, la aer curat.

Fie că trebuie să curăț cartofi, sau legume, ori am de scris, îmi iau toate accesoriile și mă duc în grădină.

Apoi vine lucrul în grădină, deși uneori e deosebit de greu și obositor, dar munca în aer curat este o binefacere. Această „alimentare” cu aer are un efect multiplu asupra organismului. Mișcarea în spații libere stimulează circulația superficială, intensifică schimbul de substanțe, crește pofta de mâncare și căleşte organismul contra posibilelor răceli, iar cine locuiește la curte și are o grădiniță îmi va da dreptate. Ce-i mai plăcut și mai frumos decât să stai, sub cerul înstelat într-o seară de vară, la o masă, cu prietenii? Nici cel mai interesant program transmis la televiziune nu-mi poate răpi o asemenea plăcere.

Apa

Încă de când eram copil, apa a exercitat o atracție specială asupra mea. Când eram încă tânără, foloseam fiecare clipă liberă să merg

să înot. Am învățat acest sport încă de la vârsta de zece ani. În tinerețe am locuit în Boemia și, nu departe de noi, era un râu. Treceam numai prin grădină, traversam o livadă și iată, apa era aproape.

Apa trecea și printr-o pădurice. Acolo adunam pietre să facem un mic stăvilă și să ne pregătim un loc mai adânc pentru a putea înota în apa limpede și curată.

Erau și lacuri în pădurile Boemiei, curate și minunate. Păcat că în zilele noastre atâtea râuri și lacuri sunt poluate.

Și astăzi poți găsi pâraie în munți cu ape limpezi și ce minunat este să-ți scoți încălțăminte, să pășești prin apa rece și curată. Asemenea desfătări poți avea și acasă, folosind un furtun cu care îți poți stropi picioarele cu un jet puternic de apă. Nu pot afirma același lucru despre ștrandurile sau piscinele aglomerate și nu tocmai curate.

Apa are un efect curativ multiplu asupra organismului uman. Înotul, alături de mersul pe bicicletă, antrenează și fortifică tot corpul. Întregul sistem muscular și coloana vertebrală sunt solicitate, pielea beneficiază de un masaj eficient sub acțiunea apei. Important este ca ea să fie cât mai rece, numai așa se stimulează circulația sângelui. Un duș fierbinte este departe de a avea efectul apei reci în călirea organismului. Spuneam mai înainte că aceeași binefacere pentru organism o dă mersul prin apă sau alergarea prin iarba umedă de rouă.

Mișcarea

Un vechi proverb spune că „mișcarea este sfântă” pentru organism. Puțini din cei ce cunosc aceasta o și pun în practică. Mai există o categorie destul de numeroasă care, din dorința de a epata, exagerează supunându-și organismul mai mult la riscuri decât la efecte benefice.

Prin „mișcare” nu mă voi referi la sport care, desigur, făcut cu măsură, aduce mult bine pentru organism. Mă refer la plimbările obișnuite sau cele legate de căutarea și culegerea ciupercilor sau a plantelor medicinale. Orice mișcare, orice deplasare în mediul natural, reprezintă tot atâtea modalități de a acumula în organism cât mai mult aer proaspăt și soare. Poate vi se pare prea simplă, prea banală argumentarea. Voi încerca să vă relatez deci, pentru exemplificare, o întâmplare.

O cunoștință de a mea suferea de o formă grea de astm. S-a dus de la un medic la altul, dar nici unul nu a putut s-o ajute într-adevăr

eficient. O femeie în vârstă, din vecini, a sfătuit-o să meargă într-o zonă cu păduri dese de pin negru, să respire adânc la fiecare pas făcut, să se aplece și să culeagă conurile de pin. Cu timpul, sufocările astmatice îi vor dispărea. Vă imaginați cât de sceptică a fost bolnava la auzul acestor recomandări. Totuși, la un moment dat, s-a hotărât să încerce și așa ceva. Și după multe, multe asemenea plimbări prin pădurea de pin a constatat că respiră mai bine, că încep să-i dispară crizele astmatice!

Dar nu trebuie neapărat să fii mai întâi bolnav ca să găsești drumul spre natură.

Mișcarea reprezintă, pentru organism, un mijloc excelent de călire și de antrenament ale sistemelor locomotor și nervos.

În primul rând, după o plimbare în aer liber te întorci acasă cu mintea limpezită de micile sau marile supărări zilnice. Pentru mine, multe din plimbările prin pădure sunt legate de tot felul de întâmplări. Am să vă relatez, pe scurt, despre o întâlnire cu un șoarece.

Când eram tânără, străbăteam multe drumuri pe jos, uneori kilometri întregi. Într-o curte țărănească se făcea pâine la un cuptor cu cărbuni de lemn (mangal), și era atât de gustoasă, încât, o dată pe săptămână, mergeam s-o cumpăr de-acolo. La întoarcere, făcând un mic popas, tocmai mă înfruptam dintr-o felie de pâine când, la picioarele mele, apărut un șoarece, și începu să adune fărâmiturile căzute pe pământ. Am început să-i vorbesc, dându-i și câteva bucățele de pâine. După ce a mâncat tot, am plecat și eu. În săptămâna următoare m-am oprit pentru puțin timp în același loc, iar șoarecele a apărut și el. Practic, am devenit prieteni. Odată s-a înființat cu toată „trupa lui de șoricești”. A defilat cu ei prin fața mea, după care a revenit singur, parcă dorind a-mi spune: „Uite câte guri am de hrănit, așa că ai putea să-mi dai ceva mai multă pâine!”. Bineînțeles că n-am rămas nesimțitoare la rugămintea lui mută dar sugestivă și, la următoarea întâlnire, am adus și câteva bucățele de brânză pentru micuți. Iar șoarecele a părut tare bucuros!

Multă mișcare poți face în plimbările destinate căutării și culegerii ciupercilor, dar mai ales ale plantelor medicinale. Fiind vorba de perioade diferite de dezvoltare și înflorire, ce se întind pe parcursul unui an întreg, și dumneavoastră veți respira tot atâtea luni la rând aer curat. Pentru început trebuie să faceți o recunoaștere generală, să aflați ce plante predomină în zonă și care sunt locurile în care cresc. Întâi le veți găsi și le veți recunoaște singuri, abia după aceea le veți

culege. Excursiile, plimbările astea după plante medicinale, care de altfel sunt oferite pretutindeni, de specialiști în domeniu sau de culegători profesioniști, sunt deosebit de instructive și antrenante. De multe ori vă veți întâlni cu oameni ce au aceleași preocupări, veți schimba impresii, experiență și veți fi mai aproape de această minune care este natura.

Un somn sănătos

Un somn sănătos este la fel de important pentru om ca și respirația. În timpul lui, organismul nostru se reface, acumulând forțe noi pentru ziua următoare. Iar orele dormite înainte de miezul nopții sunt recunoscute a fi cele mai valoroase.

Cine se duce mai devreme la culcare, are nevoie de mai puține ore de somn, și se trezește mult mai odihnit, chiar în ceasurile timpurii ale dimineții. Ritmul meu biologic normal începe la orele șase dimineța, și se încheie seara, la orele zece, când merg la culcare!

Atât dimineța, când mă trezesc, cât și seara, înainte de a mă băga în pat, mă spăl cu apă rece. În zori, în vederea stimulării sistemului circulator, iar seara, pentru a adormi mai ușor.

În dormitor este totdeauna o atmosferă de răcoare plăcută. Atât cât permite vremea, dormim cu fereastra deschisă. Atunci când afară e ger, facem focul doar pentru a încălzi puțin aerul din odaie.

Cine suferă de insomnie, trebuie mai întâi să se întrebe dacă nu doarme într-o cameră prea încălzită, în care e posibil, pe deasupra, să mai fie și un aer greu. De obicei, aerisirea intensă a odăii și un foc mai mic, ajută deopotrivă la dispariția insomniei. O cameră prea încălzită mai prezintă și alte neajunsuri: o transpirație nocturnă masivă și o uscăre a pielii.

În ceea ce privește alegerea locului unde să pun patul, am avut grijă să verific dacă nu stă pe un câmp geopatic (v. pag.11). Tot mai mulți oameni de știință sunt de părere că există o legătură directă între radiațiile negative și apariția anumitor boli.

Eu aș recomanda chiar să apelați la un radiestezișt sau să folosiți un pendul pentru a vă convinge de neutralitatea locului dumneavoastră de odihnă sau a locului de muncă.

Când am zile mai grele, mai agitate, beau preventiv, înainte de a merge la culcare, o ceașcă din ceaiul meu (amestec) contra insomniei. Am constatat cât de importantă este, pentru un somn benefic, o

alimentație judicioasă. Noi nu mâncăm niciodată, seara, mâncare caldă. Foarte rar, poate o supă. În general luăm o masă rece, ușoară, cum ar fi: cartofi, brânză de vaci (cu puțină ceapă) și ceai. Cine mănâncă mult și copios seara, nu trebuie să fie mirat că are parte de un somn agitat și extenuant.

Totul cu măsură

În întreaga mea viață am fost preocupată de sănătatea mea, dar fără a exagera. N-am trăit niciodată ascetic, iar când mi-am impus să nu fac anumite lucruri, nu mi-a fost nici o clipă greu. N-a fost necesar să mă chinuiesc ca să trec de la consumul de cafea naturală, delicioasă, la cafeaua fără cofeină. Știam că pentru tensiunea ridicată pe care o aveam nu exista altă alternativă decât renunțarea la cafeaua cu multă cofeină. Nu am fumat niciodată. Sunt într-un fel bucuroasă că nu m-a ispitit niciodată o atare „plăcere”. Am fost și sunt tolerantă față de fumători, atrăgându-le însă discret atenția asupra acestei „boli”. Îmi place să beau un pahar de bere, uneori, într-o societate de prieteni, un pahar cu vin și chiar, câte odată, un păhărel de „tărie”.

Rămân însă, indiferent de ocazii, fidelă principiului meu: „totul cu măsură”. În acest caz nimic nu-ți poate fi dăunător. Gătesc cu drag, fac și prăjituri delicioase pentru Crăciun; îmi place să le mănânc, dar aș putea renunța ușor la consumul de dulciuri, dacă ar fi nevoie.

Ce doresc de fapt a vă spune? În interesul sănătății dumneavoastră nu trebuie să renunțați la tot ceea ce vă place. Este mult mai important să nu vă lăsați pradă unor obișnuințe dăunătoare sau să deveniți dependenți de o atare obișnuință.

Planul meu zilnic

Cele mai importante pentru mine sunt orele dimineții. Când răsare soarele, păsărelele ciripesc minunat și mica noastră localitate se trezește, eu sunt deja în fața mașinii mele de scris. Imediat ce m-am trezit, mă gândesc ce am mai întâi de rezolvat și mă apuc de treabă. Iar dacă am de îndeplinit o anumită sarcină, care mă interesează, mă preocupă, ea este pentru mine o motivație puternică să nu mă abat de la planul inițial și toate astea mă fac să uit vârsta pe care o am. Munca, activitatea intelectuală, mi-a dat totdeauna un imbold, o vitalitate.

Nu pot decât să recomand, cu căldură, oamenilor vârstnici, să îmbrățișeze o activitate interesantă. Posibilitățile sunt mai mari acum. De la niște cursuri la Universitatea populară, la reuniuni, discuții cu semenii interesați întru același domeniu. Oamenii în vârstă nu trebuie să se izoleze de mediul lor de viață, ci trebuie să continue a fi activi. Un om activ este mai puțin vulnerabil la boli. Altfel, o boală cât de banală devine principalul sens al vieții. Și aceasta poate duce într-adevăr la agravarea suferințelor. Și încă un sfat: fiți toleranți și apropiați față de tineret. El trebuie să trăiască în cu totul altă atmosferă decât am trăit noi. Modul de viață în care am crescut nu mai există datorită noilor concepții, ispite și, mai ales, a intensității în care se trăiește astăzi.

Recomandările Mariei Treben pentru întreținerea organismului

Introducere

Este normal și natural ca omul să-și întrețină organismul. Dar scoateți-vă din minte cremele și loțiunile ce le puteți găsi în drogherii și parfumerii. Cu cât aplicați mai puține substanțe străine pe pielea dumneavoastră, cu atât este mai bine. Alifiile și pomezile nu fac decât să astupe porii. Pielea nu mai poate respira în voie, îmbătrânește repede și sunteți nevoiți să utilizați cantități tot mai mari de creme.

N-am folosit în viață decât, ocazional, puțin ruj de buze.

Baia

Fie că mă spăl, fie că fac baie, nu folosesc spume sau săpunuri speciale. În locul lor pun, în apa de baie, extracte de salvie, cimbru, obligeană, mușețel, sau ace de molid ori de brad, și mă frec cu un burete masiv. Dușul îl fac numai cu apă limpede și curată.

Întreținerea tenului

Acneea

Pentru tratamentul acestui „necaz”, specific, în special, perioadei pubertății, există mai multe rețete cu plante medicinale.

Urzica

Urzica este plantă din grădina Domnului considerată a fi cel mai eficient depurativ al sângelui, acționând, în același timp, și ca stimulator al reînnoirii sângelui (ajută la formarea globulelor roșii). În afară de o alimentație echilibrată, ușoară, de protecție, este bine să se bea un litru de ceai de urzici în lupta împotriva acneii pubertare. Pentru o ceașcă se va folosi o linguriță cu vârf de plante uscate, peste care se toarnă apă clocotită și ceaiul se lasă să se liniștească cam o jumătate de minut, până când capătă o culoare verde-deschis.

Păpădia

O linguriță plină cu rădăcină de păpădie, bine mărunțită, se lasă la înmuiat timp de 12 ore, într-un sfert de litru de apă rece. Apoi, lichidul se încălzește, rădăcinile sunt strecurate, iar ceaiul se va bea în două reprize: o jumătate din cantitate cu 30 de minute înainte de micul dejun, iar restul, după gustarea de dimineață, tot la 30 de minute.

Mască cu hrean în soluție de oțet

Se iau rădăcini de hrean, se rad fin, se introduc într-o sticlă și se toarnă oțet de vin sau oțet de mere, până ce lichidul acoperă toată cantitatea de hrean. Se lasă să se macereze la temperatura mediului (cât mai cald), timp de 10 zile. Esența astfel obținută se aplică pe fața umezită, se lasă zece minute, după care ne spălăm, întâi cu apă foarte caldă, apoi rece.

Nuca

Se iau frunze de nuc tăiate mărunț, în cantitate corespunzătoare unei lingurițe cu vârf și se lasă la înmuiat într-un sfert de litru de apă

rece, timp de 12 ore. Apoi, lichidul obținut se încălzește, se strecoară și se folosește la spălătul feței.

Cuperoza

Când pe obraz apar firișoare roșietice datorită dilatării unor vase sangvine, folosiți o mască de pătrunjel verde tăiat foarte mărunț. Veți vedea rapid ce efect minunat are. Nu se recomandă repetarea procedurii mai mult de o dată pe săptămână.

Tenul aspru

Uleiul de sunătoare

Un ten aspru se tratează cu succes folosind uleiul de sunătoare. Se iau numai florile, de un galben-auriu, de la sunătoare, se introduc într-o sticlă și se acoperă cu ulei de floarea soarelui. Sticla, de culoare deschisă, se pune într-un loc calduros-însorit și se lasă să stea cel puțin trei săptămâni, până când uleiul capătă o culoare roșiatică. Se filtrează conținutul din sticlă cu ajutorul unei bucăți curate din pânză (de preferință de in). Se storc în pânză florile îmbibate cu ulei, după care se toarnă totul în sticle mai mici de culoare închisă. Cu acest ulei de sunătoare se unge zilnic fața, iar asprimea pielii va dispărea, tenul devenind din nou neted și catifelat.

Tenul gras

Se spală fața cu un extract, ușor încălzit, obținut din nalbă de pădure (nalbă mică, cașul popii). Nu se clătește cu apă. Seva, puțin mucilaginoasă, este lăsată să intre în piele. Se poate folosi și salvia infuzie, care se lasă să se răcească puțin, ca să fie numai caldă, iar extractul de nalbă de pădure se aplică după ce ne-am spălat pe față.

Tenul îmbătrânit

Spălături cu sânziene

Un ten cu aspect veșted (trecut, îmbătrânit), cu ușoare riduri, va fi revigorat prin spălări cu ceai de sânziene. Se ia o linguriță umplută

cu vârf de sânziene uscate și fărâmițate, se opărește cu o ceașcă de apă fierbinte și se lasă să „tragă” o jumătate de minut. Se strecoară, iar cu lichidul obținut se va spăla fața de mai multe ori pe zi.

Tenul încărcat

Un remediu de casă - drojdia de bere

Un bun remediu de casă, ce se poate folosi pentru un ten ce nu este neted și curat, constă în consumul de drojdie de bere, care are efect antiseptic și neutralizant.

Tenul uscat

Se iau frunzele cămoase de aloe, se taie în lung și se pun într-o farfurie pentru a-și lăsa seva. Sucul se pune într-o pungă de plastic și se păstrează în frigider. Înainte de culcare se aplică sucul pe față, într-un strat subțire și se lasă toată noaptea, pentru a fi absorbit complet în piele. Vă rog, nu mai utilizați nici un fel de creme.

Întreținerea ochilor

Băile pentru ochi se pot face numai cu o apă de calitate impecabilă. În nici un caz nu se va folosi apa ce miroase a clor.

Se procedează în felul următor: se introduce fața, până la limita părului, într-un vas cu apă; în timp ce vă țineți respirația, deschideți și închideți ritmic ochii, de mai multe ori la rând. Jena, apărută în primele secunde, dispare, întrucât ochii se obișnuiesc cu apa. Băile recomandate în mod special sunt cele cu mușetel. Se ia o linguriță vârfuită cu mușetel uscat și se opărește cu un sfert de litru de apă clocotită. Se lasă ca lichidul să-și tragă „puterea” din mușetel, după care se adaugă totul (în prealabil strecurat) în vasul cu apa pentru spălat pe ochi.

Atenție: la băile pentru ochi, apa nu trebuie să fie prea caldă.

Întreținerea părului

Spălările cu mușetel

Vă puteți menține un păr frumos, blond, până la adânci bătrâneți, dacă, după spălare, îl clătiți cu infuzie de mușetel. Planta mai are capacitatea să dea părului strălucire, finețe și un miros plăcut.

Pentru aceasta se ia un pumn de flori de mușetel și se opărește cu un litru de apă. Se lasă „să tragă” o jumătate de minut, se strecoară și apoi se spală părul. Nu se mai clătește suplimentar cu apă limpede.

Apa de mesteacăn pentru părul împletit

Atunci când cineva poartă părul împletit în cozi, este bine să-l pieptene cu apă de mesteacăn (fie o loțiunea din coajă de mesteacăn, fie o apă preparată în casă prin macerarea în apă, timp de 12 ore, a unei linguri cu vârf de coajă de mesteacăn tânăr, pusă într-un litru de apă). Astfel, peste zi, împletitura va rămâne perfectă, iar părul va arăta strălucitor.

Îngrijirea mâinilor

Atunci când mâinile mi se aspresc din cauza activităților în grădină, folosesc suc proaspăt de lămâie. Îmi ung mâinile cu suc de lămâie și le spăl ușor cu apă. După uscare, le masez cu puțină glicerină și câteva picături de ulei de sunătoare.

Fiertura de ovăz pentru mâini obosite

Când, după activități în grădină, ne simțim mâinile obosite, este o adevărată binefacere pentru ele dacă le spălăm în fiertură de ovăz. Mâinile redevin netede, iar unghiile redevin moi, fără să se rupă.

Pielea cu aspect pătat

Leurda

Datorită proprietăților depurative, leurda ajută și tratarea formelor cronice de pătare a pielii.

Primăvara se adună frunzele proaspete de leurdă, se spală și, tăiate mărunt, se consumă crude. Gustul seamănă cu al usturoiului. Asemănător pătrunjelului, leurda, tocată fin, se folosește la garnisirea sandviciurilor. De asemenea, din ea se poate face o salată minunată sau se pot găti ciorbe picante.

Esență de leurdă

Pentru a vă asigura efectele binefăcătoare ale leurdei, pe perioada unui an întreg, se poate prepara o esență din plantă.

Într-o sticlă se introduc frunze și rădăcini de leurdă tăiate mărunț. Se acoperă totul cu alcool curat, de 38-40°, și se lasă sticla la loc luminos și calduros timp de două săptămâni, pentru macerare. Din esență se vor utiliza, zilnic, 10-15 picături, luate cu puțină apă.

Cicoarea

O linguriță cu vârf de plantă uscată se opărește cu o ceașcă de apă fierbinte, se lasă să stea doar o jumătate de minut, se strecoară; se bea dimineața, înghițitură cu înghițitură, toată cana.

Glandele sebacee

Micul bitter suedez

Glandele sebacee, prezente pe toată suprafața corpului, dar mai ales pe față, pot secreta, în anumite condiții, o cantitate mult mai mare de sebum decât în mod obișnuit. În atari situații pot apărea coșuri, puncte negre, zone întregi de piele acoperite de pete de grăsime. Toate aceste „acumulări” sau „producții” inestetice dispar dacă sunt umezite cât mai des cu un extract din Micul bitter suedez. Se folosește puțină vată cu care se tamponează locurile în cauză.

Alte recomandări pentru cosmetica dumneavoastră

Când tatăl nostru, în vârstă de 39 de ani, a fost răpit fără de veste din mijlocul nostru – calul său, speriat, a fășnit pur și simplu în fața unei mașini, ce venea din sens contrar și l-a aruncat sub roțile ei –, noi ne-am mutat din Saaz la Görkan, în regiunea sudetă.

Pe drumul către școală m-a oprit, într-una din zile, o femeie pe care nu o cunoșteam. Ea mi-a spus: „Ei, fetițo, a cui ești tu? Nu te-am mai văzut până acum. Și ce frumușică ești! Am să-ți destăinui un secret, ca toată viața ta să rămâi la fel de frumoasă! Dacă, de fiecare dată când cade prima zăpadă, o să te freci pe față cu ea, vei rămâne mereu la fel de drăguță!”

N-am uitat niciodată spusele necunoscutei. În fiecare an, și până în

ziua de azi, îmi masez puternic fața cu prima zăpadă care cade. Poate că a avut dreptate, și de-aceea obrazul meu nu e nici acum zbârcit. N-am să uit niciodată întâmplarea, și-am s-o povestesc de câte ori voi avea ocazia. Cine știe cărei copilițe frumusele – și chiar unei femei în toată firea – îi va surâde asemenea idee și-o va pune imediat în aplicare!

Băi și spălări

Introducere

Omul are aproape doi metri pătrați de piele prevăzuți cu 300 000 de puncte „reci” și 25 000 de puncte „calde” – receptori. Toate aceste puncte reacționează deopotrivă la dușurile și aplicațiile lor, recomandate de părintele Kneipp.

Fiecare om care trăiește într-un centru aglomerat are nevoie de asemenea cure Kneipp. Ele contribuie la călirea organismului, la o mai bună circulație a sângelui, la un schimb mai bun de substanțe. Din multiplele posibilități de utilizare a apei remarcăm: spălarea părții superioare a corpului, dușuri pe genunchi, băi intermitente calde/reci la picioare și mersul prin apă.

Nu fiecare poate beneficia de o cură Kneipp făcută într-un sanatoriu, unde băieși calificați fac zilnic sezoniștilor împachetări și băi. Deși ar fi bine ca măcar o dată la doi ani să facem un atare tratament. Dar cura Kneipp poate fi făcută foarte bine și acasă.

Pentru aceasta este nevoie de un furtun, o baie cu duș, două găleți mai înalte din plastic și un termometru pentru baie.

Cu o atare „utilare” puteți să practicați toate metodele clasice „Kneipp”, pentru băi calde și reci ale antebrățelor făcute cu furtunul, băi ale picioarelor, dușuri ale genunchilor și coapselor sau mersul prin apă.

Spălarea părții superioare a corpului

Este o metodă terapeutică simplă și eficientă. Avem nevoie de un prosop aspru, împăturit de mai multe ori și care este înmuiat în apă proaspătă, rece. Se începe cu spălarea spatelui mâinii drepte, se trece pe partea exterioară a brațului drept până la umăr, repetând mișcările înainte și înapoi. Se trece apoi pe partea interioară a brațului,

mergând în sus pe braț până la subsuoară, apoi gâtul, pieptul și trunchiul. Se trece apoi la brațul stâng, procedând în același mod. Întreaga procedură de spălare nu trebuie să depășească două minute.

Baia rece a brațelor

Nivelul apei din vasul în care vă spălați trebuie să fie suficient pentru a ajunge până mai sus de cot. Încăperea trebuie să fie caldă, la fel și corpul și picioarele. Veți începe prin a cufunda degetele mâinii, apoi mâna, antebrațul și brațul, în apa rece. Se începe cu brațul drept, apoi brațul stâng. Rămâneți în apa rece până când veți avea o senzație de încălzire ușoară și se va observa o ușoară înroșire a pielii (după 20 până la 30) de secunde.

După aceea se usucă mâinile. Dacă aveți o cămașă cu mâneci lungi, trageți cămașa peste brațele umezite și mișcați ușor brațele până apare efectul de încălzire.

Baia caldă a brațelor

Se procedează ca mai sus, când s-a folosit apa rece. Se pot adăuga plante, iar temperatura apei trebuie să fie 38°C. Durata, 10-12 minute. În încheiere se face un duș cu apă rece.

Baia alternantă, caldă/rece, a brațelor

Este o procedură terapeutică recomandată mai ales în cazurile nespecifice de boli ale inimii.

Se prepară cada cu apă caldă la 38°C. Într-un alt vas (cadă) se pune apă rece sau ușor temperată. Pentru început, brațele se introduc în apa caldă, până la jumătatea brațului, se țin preț de cinci minute. Apoi se țin, timp de zece secunde, în apa rece și, din nou, în apa caldă, acum doar trei minute. Se încheie procedura ținând amândouă brațele, încă zece secunde, în apa rece. Se usucă apoi doar mâinile și se fac mișcări susținute, active, pentru încălzirea corpului.

Baia progresiv încălzită a brațelor

Baia cu încălzire progresivă are un efect pronunțat de relaxare și destindere, benefic în cazurile de angină pectorală, senzația de durere în mâna stângă, gheară cardiacă, oboseală cardiacă, chiar și un infarct.

Creșterea progresivă a temperaturii are un efect vasodilatator, duce la o irigare mai bună cu sânge, o scădere a tensiunii arteriale și o descărcare de efort a inimii.

Se începe cu o temperatură de la 34° la 36°C și se crește progresiv, timp de 20 la 30 minute, prin adaosul de apă fierbinte, atingând 39° până la 41°C.

Se începe cu brațul drept. Dacă observați că inima bate mai tare sau apar transpirații, procedura se oprește. Se continuă cu o scurtă pauză în pat. În nici un caz nu este permisă răcirea apei, deoarece pot apărea spasme.

Baia picioarelor

Înălțimea apei trebuie să fie suficientă astfel încât să ajungă până aproape de genunchi. Condițiile în care se face procedura sunt aceleași ca și la băile brațelor: cald în încăpere, picioarele să fie calde, corpul să fie cald. Se introduc picioarele încet în apa rece. Se țin între 10 și 20 de secunde, până apare o ușoară senzație de încălzire. Picioarele nu se usucă, se îmbracă imediat ciorapi. Se merge în pas normal, circa un sfert de oră, pentru încălzire.

Baia cu apă caldă pentru picioare decurge în același mod ca și cea pentru brațe.

Masaj cu jet de apă

La genunchi

Puteți folosi cada de baie, inclusiv furtunul de la duș (diametrul să fie de 18-22 mm), la care, însă, fie se desurubează sita, fie se scoate complet capul. Pentru băi reci, temperatura trebuie să fie de 12°-18°C, iar durata, 40-60 secunde. Când se folosesc jeturi alternative, apă caldă, care va avea 38°C, se aplică timp de unu-două minute, urmată de jetul de apă rece, cu o durată de 20 secunde. Picioarele nu vor fi șterse cu un prosop, ci se vor trage imediat niște ciorapi și se vor face mișcări alerte, astfel ca membrele inferioare să se încălzească. Și aici, ca și la duș, încăperea trebuie să fie caldă, corpul cald.

Procedura dușului începe dinspre talpa piciorului spre genunchi, unde se menține jetul cât mai mult timp pentru a învălui, practic, genun-

chiul ca într-o pânză de apă. Apoi se merge cu jetul de apă până la călcâi.

După circa 8-10 secunde apare o senzație de încălzire. Se reia spălarea dinspre genunchi spre laba piciorului, încă de circa trei ori, după care, fără a se usca picioarele, se îmbracă niște ciorapi și, printr-o scurtă plimbare timp de circa un sfert de oră, se încălzesc bine membrele inferioare.

În afară de jetul cu apă rece se practică și spălări cu apă caldă, la o temperatură între 38° și 40°C.

Când se fac băi alternante, se începe cu apa caldă, după care urmează apa rece și se mai repetă o dată procedura.

La coapse

Se începe prin a turna apa pe piciorul drept, în partea lui exterioară, de la călcâi, apoi în sus, până spre bazin. Se menține jetul circa cinci secunde, după care se coboară pe partea interioară a piciorului, tot până la călcâi. Se trece apoi la piciorul stâng, se urcă până la bazin, traseele și timpii fiind aceiași ca la dreptul. Se alternează, de câteva ori, un picior cu celălalt. În încheiere se aplică jetul de apă scurt pe tălpile picioarelor.

La brațe

Se începe de la partea exterioară a mâinii drepte. Se plimbă jetul de apă în sus până la umăr, de unde apa este lăsată să curgă abundent, cinci secunde, de-a lungul brațului. Apoi se repetă procedura pe partea interioară a brațului, drept spre cot, din nou, spre umăr, cu menținere sus cinci secunde și apoi se coboară pe partea interioară a brațului, în jos. Se repetă, în mod analog, aceleași proceduri și cu brațul stâng. Se poate continua cu jetul de apă și dinspre frunte, vertical până la bărbie.

La torace

Se procedează ca și pentru brațe, doar că se începe din partea interioară a brațului drept, trecând peste pe piept de circa cinci ori cu jeturi în formă de opt.

Mersul prin apă

Înălțimea apei din vasul-cadă trebuie să fie suficient de mare, astfel ca trei pătrimi din gambă să fie acoperite. Pentru fiecare pas se scoate piciorul din apă.

Temperatura apei trebuie să fie de 12° până la 18°C, durata, după suportabilitate, 15 la 30 secunde. După terminare, se șterge apa cu mâinile libere, nu se usucă cu prosopul. Se îmbracă ciorapi și se merge câteva minute pentru încălzire.

Exerciții de relaxare

Exerciții de masaj

Pentru exercițiile de masaj nu este nevoie de o mână puternică. Masajul vi-l pot face și copiii. Mișcările descrise trebuiesc repetate de mai multe ori.

1. Cu fețele palmelor se masează zona de la occipital spre umeri și de acolo, înclinat, spre coloana vertebrală.
2. Cu mâinile suprapuse se masează, prin apăsare puternică, coloana vertebrală, de la ceafă până jos, la șezut.
3. Cu ajutorul degetelor se descriu cercuri de la ureche spre coloana vertebrală.
4. Se masează puternic, longitudinal, coloana vertebrală, direcționând apoi oblic înspre în jos.
5. Se frământă ușor mușchii umerilor.
6. Cu vârful degetului mare se masează, circular, de ambele părți ale coloanei vertebrale.
7. Se masează cu degetele, circular, de la ceafă în jos, de la mijloc spre în afară.
8. Cu ambele palme se masează, de la ceafă, peste ambii umeri, până la partea de sus a brațelor, trecând încă o dată în jos pe coloana vertebrală.

Exerciții de gimnastică

Exercițiile pe care vi le recomand au rolul de a relaxa musculatura umerilor și a cefii. Se execută ușor, fără a vă scoate obiectele de

îmbrăcăminte. Deci, fără probleme, le puteți executa și la locul de muncă.

Fiecare exercițiu trebuie repetat de mai multe ori.

1. Ridicați umerii până spre urechi și lăsați-i rapid în jos.
2. Rotiți alternativ brațele, înainte și înapoi.
3. Ridicați brațele la înălțimea umerilor și rotiți-le ușor.
4. Lăsați brațele libere pe lângă corp și executați mișcări pendulare.
5. Strângeți brațele la ceafă, întindeți coloana vertebrală și apoi reveniți brusc la poziția inițială.
6. Ridicați alternativ umerii, stângul sus, dreptul jos, apoi schimbați.
7. Rotiți ușor brațele în jurul corpului.
8. Înclinați partea de sus a corpului și lăsați brațele să oscileze pe lângă corp.
9. Aplecați urechea dreaptă pe umărul drept. Ridicați capul și faceți brusc o mișcare spre stânga.
10. Priviți peste umărul drept, spre călcâiul drept, apoi schimbați spre partea stângă.
11. Rotiți capul spre dreapta și ridicați bărbia. Repetați spre stînga aceeași mișcare.

Încheiați exercițiile de relaxare mișcând ușor brațele pe lângă corp.

Autorelaxare *

„Trainingul autogen” este o modalitate excelentă de autorelaxare, bazată pe exerciții de concentrare și se poate învăța ușor. Cine o stăpânește își cunoaște bine corpul și pe sine.

Baza acestui antrenament este cunoașterea propriului organism. Metoda include un antrenament al respirației, știința de a te relaxa și de a reuși să ai un somn odihnitor.

Este însă nevoie de mult timp și răbdare.

Exercițiile trebuie repetate și prelungite în timp, pentru atingerea scopului dorit.

Este greșit să se creadă că se vor obține rezultate rapide în ceea ce privește atenuarea unor dureri sau eliminarea insomniei. Nu trebuie să uităm că trăim într-o lume care este departe de o stare ideală de relaxare. În general, „trainingul autogen” se învață în cadrul unor cursuri speciale. În cele ce urmează se dau câteva exerciții de bază. Se încordează succesiv fiecare grup de mușchi timp de cinci până la șapte secunde.

Doar musculatura piciorului trebuie contractată mai puțin, deoarece poate să apară un reflex dureros, tip crampă sau cârcel. După ce se începe încordarea musculaturii, trebuie să vă sugerați în subconștient cuvântul cheie „liniște” sau „relaxat”. Acum începe să devină conștientă diferența dintre starea de „încordat” și cea de „relaxat”. Iată ordinea și grupele de încordare succesivă a mușchilor:

1. Mâna și antebrațul dominant
2. Brațul dominant
3. Mâna și antebrațul nedominant
4. Brațul nedominant
5. Fruntea
6. Obrazul superior și nasul
7. Obrazul inferior și falca
8. Ceafa și gâtul
9. Pieptul, umerii și coloana vertebrală
10. Musculatura abdomenului
11. Gamba de la piciorul dominant
12. Piciorul dominant
13. Coapsa de la piciorul nedominant
14. Piciorul nedominant

Cine învață să-și cunoască organismul în acest mod, respectiv să-și simtă fiecare zonă, poate, prin exerciții de concentrare, să-și stăpânească și durerile.

Alimentație sănătoasă

Alimentația

Introducere

Hrana acționează în mod dominant asupra capacității fizice și intelectuale a organismului.

O alimentație prelungită cu carență de albumine va contribui la o capacitate intelectuală scăzută. O supraalimentație nu va duce însă la creșterea capacităților fizice și intelectuale ci, mai degrabă, la acumularea unor zone de grăsime. Un om suplu va fi mai rezistent la boli și se va vindeca mai repede. Supraalimentația generează un mai mare risc de îmbolnăvire și scăderea duratei de viață.

De la început însă, vă atragem atenția să nu țineți cure de slăbire exagerate, prelungite sau exclusive. Acestea pot dăuna ulterior organismului. Cine dorește să slăbească, trebuie să mănânce mai puțin. Acest „puțin” trebuie însă să includă vitaminele necesare și substanțele active.

Numai o hrană echilibrată, care cuprinde renunțarea la zaharuri, promite o scădere a greutateii și menținerea efectelor de durată.

Necesarul de energie

Chiar în stadiul de odihnă completă, fizică și intelectuală, omul consumă energie la un așa zis nivel „de bază”. Pentru fiecare mișcare corporală, sau pentru creștere, este necesar un quantum de energie suplimentară. Această energie este furnizată de substanțele nutritive, albumine, grăsimi și hidrați de carbon, toate conținute în alimente. Nivelul „de bază” al unui adult se găsește în jurul a 1500 până la 1600 de calorii.

Variațiile acestui nivel de bază sunt însă dependente de sex, vârstă, greutate și înălțime corporală. Așa că persoanele de înălțime mai mare, indiferent dacă sunt grase sau slabe, au nevoie de un nivel alimentar de bază mai ridicat.

Necesarul de lichide

Apa este un aliment de bază indispensabil. Ea are de îndeplinit foarte multe funcții în organism. E necesară pentru construcția întregului sistem celular. Fără apă nu se poate produce urina prin care se elimină, în cazul schimbului de substanțe, toxinele și sărurile din corp. Peste jumătate din lichidele preluate de organism sunt eliminate prin respirație, prin piele, prin transpirație. Chiar și pentru producerea excrementelor este necesară apa.

Omul are nevoie, zilnic, de doi până la trei litri de lichide. Circa jumătate din cantitate trebuie acoperită din băuturi (inclusiv apa, dacă este posibil minerală și neacidulată). Restul este preluat din alimente. Pâinea, carnea, peștele, brânzeturile, ouăle au un conținut de apă ce variază între 40 și 70%. Cartofii, fructele și legumele conțin chiar până la 90% apă.

Albumina

Albumina constituie o substanță alimentară vitală, numai un gram din ea dezvoltând 4,1 calorii. Este important ca, în necesarul de hrană, ea să contribuie la balanța energetică cu 10 până la 12 procente.

Într-o alimentație completă, echilibrată, cel puțin jumătate din conținutul de albumine rezultă din cele de proveniență animală (lapte, carne, pește, brânză de vaci, brânzeturi, ouă), restul fiind de natură vegetală (pâine, produse cerealiere, cartofi, legume cu păstăi sau legume, în general).

Grăsimile

Și ele ocupă un loc important în hrana omului. Cele mai valoroase grăsimi, din punct de vedere biologic, sunt cele nesaturate, iar dintre ele acidul linolic, care conține vitaminele A, D, E și K, ușor digerabile.

Iar alimentele care conțin cele mai multe din aceste grăsimi de prim

rang sunt: untul, margarina, uleiurile din germeni și slănină. De aceea este bine ca ele să fie preferate pentru consumul direct sau pentru gătit. Celelalte categorii, de genul untului de cocos, unturii sau seului, trebuie consumate doar în cantități mici.

Grăsimea cuprinde cel mai ridicat conținut energetic, comparativ cu celelalte substanțe nutritive: un gram produce 9,3 calorii. Deoarece ele se asimilează mult mai lent decât albuminele sau hidrații de carbon, dau senzația de sațietate. Multe mâncăruri devin mai gustoase când se folosește grăsimea.

În ceea ce privește regimurile de alimentație contemporane există însă pericolul să ne hrănim cu prea multe grăsimi. Iar prezența lor în cantități mari, în hrana de zi cu zi, aduce după sine depunerea acestora în organism, deci o creștere apreciabilă în greutate. Prin feliile de salam, brânzeturi sau șuncă puse pe feliile de pâine, în prealabil unse cu unt, se depășește în mod simțitor cantitatea de grăsimi necesară pentru organism. Deci, atât în consumul direct cât și pentru gătit, consumul lor să fie cât mai limitat.

Hidrații de carbon

O alimentație fără o cantitate suficientă de zaharuri, nu este posibilă. Nici pentru perioade foarte scurte. Hidrații de carbon sunt ușor digerabili și pot fi transformați, comparativ cu toate celelalte substanțe nutritive din corp, cel mai repede în energie. Un gram de hidrați de carbon livrează organismului 4,1 calorii. Alimentele cele mai valoroase, din punct de vedere al conținutului lor în zaharuri sunt: pâinea integrală, pâinea neagră, fulgii de ovăz, grișul, cartofii, fructele și legumele cu păstăi.

Cu aceste alimente se acoperă, în principiu, necesarul de vitamină B1, vitaminele din complexul B și vitamina C. De asemenea, ele mai conțin albumine, elemente de balast, atât de necesare procesului de digestie și activității intestinelor.

Deci, în alcătuirea necesarului de hrană, alimentele cu un conținut bogat în glucide și un quantum ridicat de vitamine, elemente ajutătoare și de balast, trebuie să fie prioritare.

Pastele făinoase, pâinea albă, cozonacul, zahărul, mierea, marmelada, bomboanele, ciocolata, înghețata și alte dulciuri sunt considerate ca alimente mai puțin valoroase din punct de vedere al prezenței și calității hidraților de carbon.

Aici pot fi încadrate și limonadele și sucurile de fructe care, de cele mai multe ori, au puține vitamine și nu includ substanțe ajutătoare sau balasturi.

Substanțele minerale și elementele trasoare (oligoelemente)

O alimentație mixtă, echilibrată, conține substanțe minerale și elemente trasoare (urme de elemente) în cantități suficiente. Completarea ulterioară a hranei cu un supliment din substanțele de mai sus, peste combinațiile normale în care se găsesc ele în alimente, devine de prisos pentru omul sănătos.

Sodiul

Sodiul este preluat de către organism, în mod preponderent, din sarea de bucătărie. Dar mai este conținut, în cantități importante, într-o serie de preparate alimentare, cum ar fi: pâinea, salamurile, alte preparate din carne, conserve de pește, practic în toate semi-preparatele.

A adăuga deci, arbitrar, sare în timpul meselor, este de prisos și dăunător în același timp. Utilizarea, ca adjuvant pentru corectarea gustului la mâncăruri, a plantelor, este mult mai sănătoasă.

Calciul

Conținutul în calciu al alimentației este hotărât, în primul rând, de consumul zilnic de lapte. O jumătate de litru de lapte (lapte integral, lapte degresat sau iaurt), băut zilnic de o persoană, ca aliment direct sau la preparatul mâncărilor, este acoperitor pentru întreg necesarul de calciu al organismului.

Brânza de vaci, din contră, contribuie foarte puțin la completarea acestui necesar.

Fosforul

Alimentația care conține suficient calciu și albumine acoperă, în același timp, și nevoile de fosfor ale organismului.

Fierul

Fierul este de neînlocuit pentru formarea hemoglobinei din sânge, astfel că preluarea lui din alimente este vitală.

Cantități apreciabile de fier vom găsi în: organe, carne, pește, carne de pasăre, pâine neagră, fulgi de ovăz, legume-păstăi și, în special, în spanac.

O hrană mixtă, cu dese variații de conținut, previne carența în fier, deci, și anemia.

Vitamine

O alimentație mixtă și diversificată asigură toate vitaminele în cantități suficiente.

Vitamina A

Vitamina A se regăsește în alimente sub două forme diferite. În substanțele de proveniență animală este conținută vitamina A (retinol) ce se asimilează direct. În schimb, în substanțele de proveniență vegetală se găsește doar carotina (carotenul), o structură organică de trecere spre vitamina A propriu-zisă.

Carotina se asimilează mai prost în organism, iar din punct de vedere fiziologic este inferioară retinolului. Alimente hrănitoare, cu un conținut ridicat de retinol sunt ficatul, untul, margarina, ouăle. Purtătorii principali ai carotinei sunt: morcovii, spanacul, fasolea verde, mazărea, varza crudă, varza de Bruxelles, ardeiul gras, andivele, salata verde, pătrunjelul, caisele, madarinele și piersicile.

Vitamina B1

Într-un regim alimentar cu mulți hidrați de carbon și puține grăsimi, organismul are nevoie de o cantitate mai mare de vitamina B1.

Alimentele ce conțin multă vitamină B1 sunt: carnea de porc, jambonul, șunca grasă, ficatul, rinichii, pâinea neagră, pâinea integrală, produsele de panificație, precum și legumele cu păstăi.

Vitamina B2

Necesarul de vitamină B2 se acoperă, în primul rând, prin consumul zilnic de: lapte, brânză de vaci, brânzeturi în general, precum și, în al doilea rând, din carne și pâine.

Vitamina C

Cei mai de seamă posesori de vitamină C sunt fructele, legumele și cartofii. Un conținut ridicat mai au și: ardeiul gras, varza, varza de Bruxelles, conopida și spanacul, iar dintre fructe: coacăzele, fragii, citricele și cătina.

Oamenii care consumă multe fructe crude sunt mult mai bine aprovizionați cu vitamina C decât cei ce consumă doar legume și cartofi în preparate culinare. Cantitatea de vitamină C din legume este direct proporțională cu perioada lor de păstrare. Astfel, legumele care sunt consumate la mult timp după ce au fost recoltate, și care au aspect veșted, sunt sărace în vitamina C. De asemenea, spălatul în mai multe ape, fierberea excesivă, ținerea mâncărurilor pe foc mult timp, conservarea, duce la pierderea aproape completă a vitaminei C din fructe, legume sau zarzavaturi.

Vitamina D

Organismul necesită vitamina D, înainte de toate, pentru constituția sistemului osos. O anume cantitate din ea se produce chiar în piele. Cei mai importanți purtători de vitamină D sunt: untura de pește, heringul, gălbenușul de ou, smântâna, ficatul, untul și margarina.

Introducere

Foarte multe afecțiuni sunt legate direct de modul în care ne hrănim. Bolile de stomac sunt întâlnite din ce în ce mai frecvent. Foarte mulți oameni se plâng de tulburări digestive.

Aceste suferințe nu sunt numai factori care ne tulbură confortul cotidian. În timp, conduc la îmbolnăviri grave.

Nici nu este de mirare existența unei atari situații dacă analizăm obiceiurile culinare, modul de alimentație al oamenilor din epoca noastră. Se mănâncă mult, prea gras și prea repede. Lipsa de mișcare, atât de necesară, imediat după mâncare, pentru digestie, este binecunoscută.

Înghițirea hulpavă, mâncatul în goană, contribuie la apariția constipației. Câți oameni nu-și aduc aminte de vorba bătrânească „Bine mestecat, înseamnă pe jumătate digerat?”. De aceste învățături trebuie ținut cont. Dacă hrana ajunge în stomac bine mărunțită, bineînțeles, că va fi mult mai ușor prelucrată. O mâncare ușoară nu va sta tot atât de mult timp în stomac ca o mâncare grasă și cu multă albumină.

Cine se hrănește cu salate, crudități, lactate, pâine integrală sau graham, precum și cu carne slabă, își descarcă practic stomacul și ajută la digestie.

Aceste conexiuni par însă necunoscute sau sunt ignorate de majoritatea oamenilor.

Metabolismul uman reprezintă un sistem foarte fin și bine pus la punct. Dacă o latură a acestui sistem este dereglată, întregul mecanism se blochează, nu mai funcționează.

Cavitatea bucală

Digerarea alimentelor începe chiar din gură. Hrana este mărunțită de către dantură, umezită și impregnată cu salivă, pentru a fi mai ușor înghițită și a traversa tot esofagul.

Saliva nu este numai un „unguent” sau un „umectant” care să favorizeze deplasarea bolurilor alimentare (alimentele masticate și amestecate cu salivă). Ea conține substanțe importante pentru procesul de digestie. Acestea descompun alimentele în componentele lor, de tipul

zaharurilor, proteinelor și grăsimilor. Și limba are ponderea sa în declanșarea proceselor de digestie. Prin intermediul ei simțim gustul a ceea ce mâncăm, fie că este dulce, sărat, acru sau amar. Semnalele gustative sunt transmise la creier, iar acesta, informat exact, anticipează reacțiile chimice ce se vor desfășura în stomac și dirijează efectuarea lor.

Esofagul

Esofagul este ca un furtun, lung de 30 cm, căptușit la interior său de o mucoasă, având rolul de a permite transportul mâncării de la gură spre stomac. Esofagul trece prin spatele inimii în torace, traversează diafragma și ajunge în abdomen. Ca toate organele aparatului digestiv este învelit de un strat de fibre musculare. În partea superioară foarte sensibil la atingere sau temperatură, această sensibilitate dispare cu cât ne apropiem de stomac. Peretele esofagului se poate contracta ritmic, ca o propagare de unde, pe toată lungimea sa, pentru a accelera transportul alimentelor.

Stomacul

Stomacul este principalul organ al aparatului digestiv, are o formă de sac și o capacitate de la unu la doi litri. El se găsește amplasat sub diafragmă, în partea stângă a abdomenului superior. Intrarea esofagului reprezintă așa-zisa „gură” a stomacului (cardia), iar ieșirea spre intestin este denumită „poarta” stomacului (pilor). În interior peretele stomacului este acoperit cu o mucoasă, în care se găsesc multe glande minuscule ce produc suc gastric. El este alcătuit din mucus, acid clorhidric și fermentul de digestie pepsină. Pepsina este destinată dizolvării cărnii și substanțelor albuminoide. În comparație cu esofagul, stomacul are peretele mai subțire și are un număr mai mic de mușchi.

Și peretele stomacului are capacitatea de a se contracta ritmic, ceea ce permite un amestec eficient al pastei alimentare din stomac cu suc gastric, ușurând totodată accesul și evacuarea din stomac.

Timpul cât alimentele stau pentru digerare în stomac este dependent de natura acestora. Mâncărurile „grele” necesită un timp mai îndelungat și acestea sunt friptura de porc sau friptura de găscă, care

rămân până la șase ore în cavitatea gastrică. În schimb, o hrană ușoară poate trece prin stomac în decursul unei jumătăți de oră.

Duodenul

Duodenul este prima porțiune a intestinului subțire și vine în directă continuare a stomacului. El are o lungime de circa 12 centimetri. În mijlocul lui există o proeminență în care se deschid canalele pancreasului și vezicii biliare. Sucurile elaborate de acestea două sunt foarte importante pentru digestie, ele fiind utilizate pentru procesele metabolice ce au loc în duoden.

Pancreasul

Pancreasul este una din cele mai importante glande ale aparatului digestiv, având dublă secreție, internă și externă. El fabrică zilnic circa 1,5 litri de suc pancreatic, pe care îl varsă în duoden. Sucul conține fermenți pentru prelucrarea substanțelor zaharoase, a grăsimilor și a substanțelor albuminoide.

Vezica biliară

În vezica biliară se păstrează bila, lichidul fabricat de către ficat. Ea reprezintă un organ de depozitare. Sucul biliar este secretat de niște celule hepatice specializate și se acumulează într-o rețea de canale care confluează în canalul hepatic. Acesta se unește cu canalul cistic al vezicii biliare, în canalul coledoc, ce se deschide în pancreas. La joncțiunea cu cisticul, bila trece spre vezică și se acumulează acolo. Ea este utilizată numai când alimentele au fost prelucrate în stomac și trec în duoden.

Acest sistem este neapărat necesar întrucât ficatul produce lichidul în mod continuu. Rezerva aflată în vezica biliară se varsă în duoden când acolo au ajuns alimentele. Lichidul biliar este util pentru valorificarea vitaminelor și a grăsimilor.

Intestinul subțire

Cu o lungime de șase-șapte metri, aranjat în multe serpentine, intestinul subțire este ca dimensiune-lungime partea majoritară a aparatului digestiv. Cu o lățime de circa trei centimetri, este prevăzut în interior

cu multe cute transversale, așa-numitele vilozități intestinale. Prin aceasta se mărește mult suprafața interioară activă. Vilozitățile preiau, absorb practic substanțele nutritive, pentru a le varsa apoi în sânge și în sistemul limfatic. Din intestinul subțire, prin mișcări ondulatorii (peristaltice) longitudinale, conținutul este împins până ajunge în intestinul gros.

Intestinul gros

La o distanță de numai câțiva centimetri de la punctul unde intestinul subțire intră în intestinul gros se găsește un accesoriu fără utilitate pentru aparatul digestiv, o excrescență vermiculară – appendicele. Intestinul gros se aranjează în jurul „ghemului” format de ansele intestinului subțire, făcând un ocol curbiliniu prin abdomen. El este lung de 1,5 m și se întinde de la partea superioară a bazinului până la ampula rectală. Conținutul intestinal este transportat prin mișcări ondulatorii, datorate contracțiilor longitudinale ale păturei musculare. Pereții intestinului gros nu mai au glande care să ajute la digestie. Mici bacterii, flora microbiană din intestin, contribuie la putrefacția resturilor de hrană, producând concomitent vitamine importante. După o staționare în organism de opt până la zece ore, produsele inutile sunt evacuate din intestin sub formă de materii fecale, la nivelul rectului.

Plante și condimente

Introducere

O condimentare corectă este o adevărată artă, ce contribuie la realizarea unui gust plăcut al alimentelor. O sărare exagerată este și monotonă și foarte dăunătoare sănătății. Puteți ușor renunța la sare dacă adăugați mâncărilor plante de condimentare. Există foarte multe zarzavaturi și verdețuri care sunt și sănătoase, conferind, în același timp, acea savoare inegalabilă mâncărilor, indispensabilă unei alimentații rafinate. Încercați să folosiți la prepararea hranei cât mai multe „ierburi”, căutați mereu cât mai multe variante noi și în fața dumneavoastră va apărea o lume nouă, plină de miresme, arome și gusturi, nemaîntâlnite. Iar sănătatea dumneavoastră va beneficia de toate aceste ingrediente.

Anasonul

Anasonul previne balonările și indigestiile. Stabilizează funcția sistemului circulator și alină crizele astmatice.

Dar trebuie utilizat în cantități mici, având un gust deosebit de puternic. Anasonul se folosește ca aromatizant în patiserie, la produsele de panificație și la prepararea aluatului de turtă dulce. Dă o deosebită savoare compoturilor, murăturilor de tip varză roșie, castraveți, mâncărilor de dovlecei și preparatelor cu ciuperci.

Ardeiul iute

Este o plantă anuală cultivată în multe regiuni ale globului. Fructele, recoltate la maturitate definitivă, au gust iute, favorizând realizarea unei digestii normale. Prin conținutul ridicat de vitamină C este puternic vitaminizant. Din vechime este cunoscut și efectul afrodisiac al ardeiului iute.

Boabele de muștar

Boabele de muștar au un gust puternic aromat și sunt folosite la prepararea murăturilor în oțet și la marinarea peștelui. De precizat că nu se fierb odată cu mâncărurile, se adaugă după prepararea acestora.

Busuiocul

Busuiocul are efecte fortifiante asupra funcțiilor stomacului, revigorează întregul organism, relaxează sistemul nervos și este un bun stimulator al digestiei.

Poate fi folosit la prepararea fripturilor de miel, oaie, din carne de porc, de vițel, pește la cuptor, în preparatele cu roșii, la mâncărurile de cartofi, adăugat la salate și amestecat în brânza de vaci. La mâncărurile gătite se adaugă în timpul fiertului sau prăjitului, iar la hrana rece se adaugă la sfârșit.

Chimenul

Chimenul are un efect benefic și calmant pentru stomac. Este stimulant pentru digestie. Se folosește la condimentarea preparatelor din varză, fripturilor de porc. Dă un gust aparte anumitor sorturi de

pâine, de brânză de vaci sau altor tipuri de brânzeturi, precum și mâncărilor cu cartofi.

Cimbrul

Cimbrul crește tensiunea arterială și stimulează funcția vezicii biliare. Fripturile de miel sau batal capătă un gust aparte dacă li se adaugă planta, iar pentru supe, sosuri sau legume este un aromatizant utilizat cu succes.

Ciuboșica cucului

Ciuboșica cucului este calmant al tusei și are efect expectorant puternic. Frunzele plantei, când sunt fragede, pot fi gătite ca și spanacul. Are un gust bun și în supe.

Coriandrul

Gustul condimentat al coriandrului este apreciat în preparatele de panificație și la cozonacii pentru Crăciun. Este excelent la prepararea vânatului și a mâncărilor cu pește. Se poate combina cu foi de dafin, cuișoară, ceapă și enibahar.

Cuișoarele

Cuișoarele au o aromă specifică și un gust fin. Se utilizează, de preferință, la condimentarea cârnaților de casă, precum și la unele sortimente de prăjituri.

Dafinul

Gustul aromat, puțin amărui, este excelent pentru prepararea fripturilor crocante și a vânatului, peștelui marinat sau a murăturilor, planta fiind de neînlocuit în aceste cazuri.

Puță de alte plante, frunzele de dafin trebuie fierte odată cu preparatele culinare.

Feniculul

Feniculul ajută la înlăturarea tulburărilor digestive, îmbolnăvirilor stomacului și intestinului, precum și în cazul bronșitelor. Frunzele,

ca și tulpina, dau mâncărilor (fierte) și gătite un gust plăcut. În stare crudă, frunzele și tulpina mărunțite sunt excelente pentru salatele fine. Cu verdeață de fenicul se îmbunătățesc fierturile, sosurile, marinatele, precum și umpluturile pentru pește. Semințele de fenicul sunt condimente excelente pentru cozonaci, pâine sau supe.

Frunzele de ceapă verde

Frunzele de ceapă verde au efect de curățire a organismului și sunt recomandate în special primăvara, tăiate mărunt, adăugate în mâncăruri, mai ales la supe, mâncăruri de cartofi sau în brânza de vaci. Un farmec deosebit îl dau la garnisirea sandvișurilor.

Hameiul

Hameiul stimulează creșterea poftei de mâncare, este depurativ al sângelui și fortifiant. Mugurii fragezi ai plantei au o suculență deosebită și pot fi preparați aidoma sparanghelului sau consumați ca legume ori salată.

Hazmațuchiul

Este o plantă ce crește în grădini, fiind în special folosită în Transilvania și Banat. Are efect depurativ pentru sânge, fiind și un purgativ ușor. Curăță ficatul și rinichii. Pentru gustul său plăcut este folosit la condimentarea mâncărilor de cartofi și de roșii. Este excelent pentru sosurile albe cu smântână, preparatele din pește, peștele la grătar, salata verde sau adăugat la prepararea garniturii din morcovi.

Leușteanul

Cunoscut în Austria și Germania sub numele de *Maggi*, are un efect stimulativ asupra ficatului, și intervine foarte eficient asupra rinichiului, fiind diuretic și antispastic (în colicile renale). Gustul său este plăcut și puternic, fiind folosit pentru fripturi, ciorbe sau salate verzi.

Sunt cunoscute și preparatele afrodisiace și stimulative ale sistemului nervos (în germană, denumirea leușteanului este *Liebstockel*, ceea ce înseamnă *bețișorul dragostei* – n.tr.), care se obțin din el.

Măcrișul

Depurativ al sângelui și al intestinelor, măcrișul este o plantă specifică primăverii, ale cărei frunze se prepară aidoma spanacului. Foarte gustoase sunt și ciorbele de măcriș.

Măghiranul

Măghiranul are un efect stimulator asupra digestiei. Se adaugă, în general, în mâncăruri greu digerabile, cum ar fi: supa de mazăre, friptura de găscă și friptura de porc la tavă.

Mărarul

Mărarul este un fortifiant excelent al aparatului digestiv. Cu această plantă se condimentează, în general, sosurile la mâncărurile de pește, dovlecei, ardei gras, și se adaugă la maioneze, brânză de vaci, salata de castraveți și supele de carne. La toate marinatele, murăturile, mărarul este de neînlocuit.

Menta

Cunoscută, în general, ca plantă medicinală, utilizată la pregătirea ceaiului cu același nume, are efect reconfortant, potolește colicile și este un stimulent. Este destul de puțin folosită pentru condimentare, deși este excelentă la preparatele de vânat, carne de berbec, fasole, morcovi, roșii coapte, brânza de vaci, preparatele cu ouă și sosurile din perioada de vară.

Muscatul (Nucșoara)

Din nuca de muscat sunt suficiente cantități foarte mici, rase. Gustul trebuie numai „bănuț”. Condimentul este foarte bun pentru mâncărurile de cartofi, varză și unele supe.

Năsturașii

Această floare micuță, răspândită pretutindeni și cunoscută sub numele de părluțe, bănuți, scânteuțe, păscuțe, are un efect stimulativ asupra funcțiilor ficatului. Se poate folosi primăvara, în salatele de pădărie și în preparatele cu măcriș.

Păpădia

Păpădia are un efect depurativ și dezintoxicant al întregului organism. Când frunzele păpădiei sunt fragede, în primele zile de primăvară, nu trebuie pierdută ocazia de a le recolta, pentru că din ele se pot face niște salate delicioase. Cu frunzele proaspete, tăiate mărunț, se pot obține sosuri de plante excelente sau se pot condimenta supele.

Păstârnacul

Din punct de vedere al principiilor active se aseamănă cu pătrunjelul, iar efectele lui terapeutice sunt antireumatismale, diuretice (bun pentru tratamentul stărilor febrile) și antigutoase (pentru tratamentul gutei). Se utilizează la preparare mâncărilor de legume (ghiveci), la supe și ciorbe.

Pătlagina

Pătlagina are un efect tonifiant și este indicată pentru cazurile de anemie. Frunzele fragede dau un gust plăcut la prepararea sosurilor din plante și la supe. Se poate utiliza și sub formă de salate.

Pătrunjelul

Pătrunjelul are efect puternic diuretic și depurativ asupra sângelui. Este deosebit de benefic pentru tratarea gutei, anemiei și reumatismului. Această plantă binecunoscută se poate utiliza la toate preparatele de bucătărie, al căror gust se corectează cu puțină sare.

Pelinarița (Pelinașul)

Se recomandă pentru combaterea lipsei poftei de mâncare, în indigestii, astenie și nervozitate.

Se potrivește bine la fripturile din carne de porc, carne de berbec, rață sau găscă. Și la ciorbe, supe de ceapă sau supă de cartofi pelinașul dă un gust plăcut. Se recomandă, totodată, la varză și mâncărurile de ciuperci.

Piperul

Condiment cunoscut și utilizat în toată lumea, se găsește și se întrebuințează în trei variante:

- a. Piperul negru, cu gust puternic, usturător
- b. Piperul alb, cu gust mai moderat
- c. Piperul verde, care se extrage din boabele neajunse la maturitate, și deci nu are gust puternic usturător.

Podbalul

Încă de la apariția sa, primăvara de timpuriu, are efect de înmuiere asupra secrețiilor bronșice (le lichefiază, le subțiază, le elimină) și este un mijloc excelent de tratare a căilor respiratorii. Frunzele sale pot fi fierte și preparate aidoma spanacului, ori se folosesc la prepararea salatelor sau ca legume de garnitură.

Rozmarinul

Rozmarinul este stimulativ pentru sistemul circulator și are efect stabilizator în cazurile de hipotensiune arterială.

Gustul său se potrivește bine la salate, sosuri, precum și la mâncăruri de ciuperci, cartofi sau tomate. În bucătăria multor țări din sud planta este de neînlocuit.

Salvia

Salvia calmează durerile de stomac și stimulează digestia. Gustul plantei este puternic, deci trebuie folosită în cantități mici. La mâncăruri, cum ar fi cea de țipar, friptura de porc sau slămina, este nelipsită. De asemenea, cu ea se condimentează umpluturile pentru pește, păstrăvi, carne de miel și de batal, vânat și carne de pasăre.

Scorțișoara

Scorțișoara dă un gust plăcut la prepararea prăjiturilor, orezului sau grișului cu lapte. Este de neînlocuit și pentru prepararea compoturilor.

Silnicul

Planta este recomandată în caz de inflamații ale mucoasei stomacului sau a căilor urinare. Se folosește la condimentarea untului vegetal, ca și pentru sosuri, preparate cu ouă sau la friptura din carne de porc. Se poate găti ca și spanacul, fiind deosebit de gustos. Frunzele fragede sunt foarte bune pentru salate și chiar la supe.

Tarhonul

Tarhonul este foarte eficient în tratamentul tuturor tulburărilor digestive, pe care le vindecă în marea lor majoritate. Planta are aceleași utilizări culinare ca și mărarul.

Traista ciobanului

Această plantă are efecte tămăduitoare în situațiile în care schimburile de substanță sunt defectuoase și asupra arterosclerozei. Frunzele mici și fragede dau un gust excelent salatelor, ciorbelor și supelor.

Țelina

Plantă legumicolă* cu frunze mari, țelina este un tonic puternic al sistemului nervos. Are efect antiscorbutic și de stimulare a glandelor suprarenale.

Se folosește la salate, ca suc, iar frunzele drept condiment.

Untisorul

Când planta este încă fragedă, frunzele se folosesc la prepararea unor salate excelente. Se poate adăuga, mărunțit, la sandvișuri cât și la ornarea mâncărilor.

Urzica

Urzica are un puternic efect depurativ, fiind calmant în gută, reumatism și diabet.

Cu urzică uscată și mărunțită se pot condimenta mâncărurile de pește. Frunzele proaspete se pot tăia și adăuga la brânza de vaci, la iaurt. O mâncare delicioasă, din frunze proaspete de urzică, se prepară ca spanacul.

Usturoiul

Este un stimulent excelent al digestiei și impulsionează schimbul de substanțe. Folosit pe scară întinsă, în special pentru prepararea fripturilor de carne de berbec, miel sau porc, dă totodată gust mâncărilor de roșii, preparatelor cu brânză de vaci, supelor și ciorbelor. O recomandare specială: frecați castronul în care preparați salatele cu unu-doi căței de usturoi; veți obține un gust cu totul deosebit, în acest caz „izul” usturoiului având un efect cu totul special.

Vanilia

Gustul ei delicat, dulceag și plăcut, face ca vanilia să fie folosită la prăjituri, creme. În general, se fierbe în cantități foarte mici odată cu preparatele.

Efectele terapeutice ale alimentelor

Introducere

O alimentație echilibrată, bogată în vitamine, întreține capacitatea de acțiune și sănătatea omului. În același timp, un regim alimentar dirijat poate contribui la vindecarea unor boli și alinarea suferințelor. Faptul că multe boli sunt provocate de o hrană inadecvată nu mai este un secret pentru nimeni.

Greșelile permanente – devenite de-a dreptul obișnuite –, pe care le facem în felul în care ne hrănim, conduc la o serie de îmbolnăviri ale stomacului și zonei intestinelor. Paradoxal, ciudat, efectul contrar, cel curativ, al alimentelor și mâncărilor pe care le consumăm zilnic, este foarte puțin cunoscut.

În continuare se prezintă o serie de exemple.

Apendicita

Cea mai indicată este o alimentație liberă de balasturi, pentru a se asigura un scaun moale. În primul rând, se recomandă tărațele de grâu. Dar și mazărea, conopida, varza de Bruxelles, fasolea verde împiedică declanșarea inflamației apendicelui.

Apoplexia

Consumul de fructe și legume proaspete reduc riscurile unui atac de apoplexie.

Artrita

În cazul artritei reumatice, în special formele ei dureroase, alimentația preponderentă cu pește poate preveni apariția acestora din urmă. De recomandat: somonul, sardina, păstrăvul și macroul.

Cariile dentare

Mustul de struguri, sucul de cireșe, laptele și brânzeturile combat bacteriile ce contribuie la formarea cariilor dentare.

Colesterolul

În principal este importantă reducerea, pe ansamblu, a grăsimilor în alimentație, în special grăsimile de proveniență animală, uleiul de palmier, untul de cocos. Din hrana zilnică nu trebuie să lipsească portocalele, merele, iaurtul, laptele degresat, morcovii, usturoiul, ceapa, pătlăgelele, vinete, fragii, căpșunile și bananele. Trebuie renunțat la carne, care poate fi înlocuită, cu succes, de peștele oceanic.

Constipația

Cel mai sigur și eficace mijloc în tratamentul constipațiilor îl constituie consumul de țărâțe de grâu. Dacă acestea nu au totuși efectul scontat, se apelează la sucul de prune sau prunele uscate. Și fasolea uscată poate face minuni. În orice caz, o hrană cu legume și fructe libere de balast previne apariția constipației.

Diareea

La diaree se recomandă, pentru efectul lor rapid, coacăzele negre și, în special, afinele. Și iaurtul are un efect benefic asupra acestei suferințe.

La dureri precordiale este bine să se consume multă miere de albine, ca asigură condițiile necesare bunei funcționări a inimii.

Emfizemul pulmonar

O alimentație care ușurează expectorația, contribuie ca plămânii să se mențină sănătoși. Aici se includ: piperul de Chile, usturoiul, ceapa, muștarul și hreanul.

Hemoroizii

Foarte important este ca alimentația să asigure, în mod constant, un scaun moale. Cel mai indicat este consumul de țărâțe din grâu, precum și multe fructe și legume.

Hipertensiunea arterială

Au efect hipotensiv următoarele alimente: uleiul de măsline, usturoiul, iaurtul, ceaiul verde, laptele și legumele cu păstăi.

Infecțiile

Efect de prevenire a infecțiilor, prin protecția față de viruși și bacterii, îl au următoarele alimente: sucul de portocale, merele, ceaiul, mustul de struguri, sucul de mere, mierea, afinele, merișorul, strugurii, zmeura, prunele, căpșunile, piersicile și smochinele. Și vinul, consumat cu măsură, sprijină apărarea organismului față de infecții.

Inflamația vezicii urinare

Inflamația vezicii urinare se poate preveni prin consumul de coacăze (merișor). Se utilizează direct boabele, sau se prepară suc.

Insomnia

Împotriva insomniei este benefică mierea de albine. O băutură ideală pentru un somn liniștit o constituie o ceașcă cu lapte fierbinte, îndulcit cu miere.

Ulcerul stomacal

Cel mai indicat, la apariția ulcerului stomacal, este consumul de banane și de suc proaspăt din frunzele de varză.

Rețete pentru miere de gălbenele și pădăie

Mierea de gălbenele

Se iau două mâini duble de flori de gălbenele, se pun într-un litru de apă rece și se pun la fiert. Se lasă să dea în clocot de două-trei ori, se ia vasul de pe foc, și se lasă să stea peste noapte acoperit. A doua zi amestecul se trece printr-o sită, iar florile se mai storc puternic cu mâinile. La sucul obținut se adaugă un kilogram de zahăr și o jumătate de lămâie (dacă se stoarce, fără coaje). Mai multă lămâie dă un gust acrișor mierei. Vasul, cu deschidere mare, practic o cratiță, se lasă la fiert fără capac, timp de o zi întreagă, pe un foc mic. Astfel lichidul se va evapora fără a clocoti, vitaminele rămânând înglobate în miere. Întreaga cantitate este lăsată să se răcească bine, apoi „se încearcă”, ca să se vadă dacă a reușit. Mierea nu trebuie să fie prea vâscoasă, pentru că va cristaliza (se va zaharisi), dar nici prea subțire, căci se va acri. Ea trebuie să fie numai bună de pus pe pâine, astfel încât întreaga familie să se înfrupte cu plăcere din ea la micul dejun.

Mierea de pădăie

Se procedează la fel ca și la prepararea mierii de gălbenele. La gust se va simți o mică diferență, dar ambele sunt deosebit de bune și aromate.

Rețete din bucătăria Mariei Treben

Găluști de cartofi pentru sosuri de carne

Se prepară un aluat ușor din 300 grame cartofi fierți, curățați de coajă și sfărâmați cu o presă de cartofi, se adaugă 100 grame făină, 10 grame griș, trei pumni de miez de pâine făcut fărâmele (sau tăiat cubulețe), puțin pătrunjel mărunțit, un ou, puțină sare. Se modelează apoi găluștile, care se pun 15 minute la fiert. Se servesc ca garnitură la sosuri: de carne, cu mărar, cu hrean sau ciuperci.

Găluști speciale

Se ia o cantitate formată din o parte (1/3) cartofi fierți, curățați de coajă și pasati și două părți (2/3) cartofi cruzi, rași, ținuți în apă rece; totul se presează bine în presa pentru cartofi, se adaugă 20 grame griș, patru-cinci pumni de miez de pâine fărâmat (sau tăiat mărunț, în cubulețe), se pune sare, un ou și făină cât necesită, apoi pătrunjel mărunțit.

Se modelează găluștile, care se fierb 15-20 minute, în apă fără sare. Se servesc ca garnitură la fripturile de gâscă, rață, curcan sau porc.

Găluști cu prune din aluat de cartofi

Se iau 600 grame cartofi fierți, curățați de coajă și presati, împreună cu 200 grame făină, 20 grame griș, 20 grame unt cuprins în făină și sare. Totul se amestecă fără să fărâmițați, lăsând compoziția să cadă ușor printre degete; se adaugă, mestecând ușor cu o furculiță, două gălbenușuri, apoi se frământă ușor întregul aluat.

Se modelează un sul (ca un salam), din care se taie felii. Se pune câte o prune pe fiecare bucată și se formează găluștile. Se fierb în apă fără sare, până când găluștile urcă la suprafața apei. Se servesc date prin unt, scorțișoară și zahăr.

Se pot folosi și zarzăre (corcodușe), dar în acest caz se scoate sâmburele și se pune în loc o bucățică de zahăr cubic, afine, cireși sau bucățele de măr.

Crochete de cartofi

Din aluatul de mai sus, modelat tot ca un cilindru, se taie acum bucățele mai mici. Din ele se fac, cu mâna, crochete cât niște cârnăciori mici, care se fierb în apă fără sare.

Se rumenesc apoi în pesmet cu unt și se servesc cu salată sau compot.

Găluști cu prune sau corcodușe, din aluat cu brânză de vaci

Se folosesc 250 de grame de brânză de vaci, 70 grame griș, 70 grame unt sau margarină, 70 grame făină, un ou, sare. Totul se amestecă cu o lingură mare, apoi se lasă să stea o jumătate de oră pentru a se liniști. Se formează un baton grosuț, din care se taie felii. Pe ele se pun prunele sau corcodușele și se modelează găluștele. Se fierb în apă fără sare, până ce urcă la suprafața apei.

Găluști cu griș

Se iau 250 grame de brânză de vaci, 30 grame griș, 30 grame unt, un ou, 70 grame făină, se sarează și se lasă să se liniștească o oră. Găluștile se fierb în apă cu sare până când urcă la suprafață. Se tăvălesc peste unt cu pesmet. Se pot servi cu salată sau se trec prin pudră de zahăr și scorțișoară servindu-se la compot.

Skubanky (rețetă tipică din zona sudetă)

Se curăță un kilogram de cartofi și se fierb. Se golește apa din vas, se sarează cartofii. Se toarnă 250 la 300 grame făină, se găuresc cartofii cu coada unei linguri de lemn și se mișcă ușor vasul cu ambele mâini, astfel ca făina să intre în orificiile făcute în cartofi. În aceste găuri pătrunde făina. Atenție: lungimea cozii lingurii trebuie să ajungă până la fundul vasului.

Amestecul de cartofi cu făină se lasă să fiarbă un sfert de oră. Se amestecă până ce aluatul devine neted.

Cu o lingură de supă, care se cufundă repetat în unt înfierbântat, se ia din compoziție cât încape, modelând aceste „skubanky” ce au și forma și mărimea lingurei respective. Se pun într-un castron, se presară brânză de vaci, mac măcinat și zahăr și se adaugă unt

fierbinte. Este un preparat foarte apreciat în bucataria sudetă. Se servesc cu salată verde sau compot.

Cozonac de Crăciun (rețetă din zona sudetă)

Conținut: 750 grame făină, 220 grame zahăr, 150 grame unt, care se fărâmițează în făină. Apoi, 200 grame migdale curățate și rase, 100 grame chitră zaharisită, 100 grame coji de portocale zaharisite, 100 grame stafide, 80 grame drojdie, două ouă sau patru gălbenușuri, un plic de zahăr vanilat, sare, o linguriță de rom, coajă de lămâie. Migdalele se opăresc cu trei zile înainte, se lasă să se usuce, se rad și se umectează cu lapte cald. Stafidele se spală, se storc și se stropesc cu rom. Toate celelalte ingrediente, untul, zahărul, chitra și cojile de portocale zaharisite, stafidele, migdalele, coaja de lămâie, sarea se cuprind de cu o seară înainte în făină, ca să se înglobeze, să se topească în ea.

În ziua următoare, se face un crater (o cavitate, o gropiță) în făină – pe marginea căruia se presară, de jur împrejur, zahăr vanilat și zahăr în care se pune drojdia fărâmițată și se toarnă opt linguri de lapte cald. Când drojdia a început să crească bine, se pun ouăle și încă patru-cinci linguri de lapte cald. Cantitatea de lapte depinde de mărimea ouălelor. Totul se trece pe o planșetă de lemn, iar aluatul obținut este atât de mătăsos, încât nu mai e nevoie să presărăm făina pe planșetă, sau să ne pudrăm mâinile cu ea. Coca se desprinde cu ușurință de pe mâini. Se frământă o jumătate de oră, apoi se lasă la căldură (cam la 50°C) să crească puțin.

Apoi, după ce considerăm că a crescut de-ajuns, aluatul se împarte în patru, fiecare parte fiind cântărită, astfel ca să fie egale între ele. Fiecare parte se separă în două și din nou li se verifică greutatea. Avem acum opt bucăți. Patru din ele se împletesc ca o coadă cu patru șuvițe, care se pune într-o tavă unsă cu unt, apăsând-o ușor din toate părțile. Cu muchea palmei se face o adâncitură (un lăcaș) de-a lungul cozii împletite în patru, pe mijlocul ei. Aici se pune coada împletită din trei părți. Optimea rămasă se cântărește, se împarte în două părți egale, care se răsucesc una în jurul celeilalte și se presează ușor peste coada în trei. Acum se strânge totul din părți. Numai așa puteți realiza o formă frumoasă și uniformă. Dacă aluatul a crescut bine la 50°C, cozonacul este lăsat să se coacă la 160°C. Când începe să se rumenească, se unge mereu cu unt până

face o coajă brună-arămie. După ce s-a copt, cald fiind, se trece tot prin zahăr pudră.

Gogoși de carnaval

Constituenți: 600 grame făină, 80 grame unt, 50 grame zahăr pudră, 3 gălbenușuri, 30 grame drojdie, un plic de zahăr vanilat, o lingură de rom, sucul și coaja rasă de la o jumătate de lămâie, lapte după dorință. Pentru început, 30 grame de drojdie sunt amestecate cu zahărul vanilat, se dizolvă 125 grame de lapte cald, se adaugă făina de grâu și se obține un așa-zis aluat primar. Se acoperă și se pune la căldură până a crescut destul de înalt. În paralel, se ia o altă cantitate de 125 grame lapte cald, se amestecă cu untul încălzit, cu zahărul pudră, se pun cele trei gălbenușuri, puțină sare, o lingură de rom, sucul și coaja lămâii.

Acest amestec se toarnă peste aluatul primar, care a avut timp să crească, și se adaugă și restul de făină preîncălzită. Se mai adaugă lapte până ce se obține un aluat moale, care se bate până când se va desprinde de pe lingură.

După o pauză de 20 minute, se mai bate puțin, apoi aluatul se toarnă pe o planșetă de lemn preîncălzită și, în prealabil, presărată cu făină.

Dintr-o foaie, obținută prin întinderea aluatului, foaie de grosimea unui deget, se decupează rondele de 6 cm diametru. În mijlocul fiecăreia se pune un „bob” de marmeladă de corcodușe sau de prune, cam de mărimea unei alune.

Părțile rămase goale după decupare se iau, se pun peste umplutura de marmeladă și se apasă cu vârful degetelor, circular, pe toată marginea rondelei-suport, astfel ca „bobul” de marmeladă să fie bine acoperit, iar cele două bucăți de aluat să se îmbuce perfect. Acum, cu un pahar de cca 5 cm diametru, se decupează în fine gogoșile, se pun, cu „bobul” de marmeladă în jos, pe o planșetă încălzită și și presărată cu făină, și se acoperă cu o bucată din pânză. Într-o tigaie, se topesc cam două degete de unt (se poate folosi și margarină). Se încălzește atât până când, băgând vârful furculiței umezit cu apă, începe să zumzăie ușor a grăsime încinsă.

Temperatura grăsimii este foarte importantă, deoarece gogoșile coapte la o temperatură prea joasă absorb prea multă grăsime, iar dacă temperatura este prea ridicată, vor rezulta gogoși de culoare maro-

nie-închis. Gogoșile se introduc tot „întoarse” în grăsimea încălzită: trebuie să plutească în ea.

Când sunt gata se scot cu o lingură cu grătar din sârmă, se pun pe o hârtie cu să se scurgă grăsimea și se presară peste ele zahăr vanilat pudră.

Resturile rămase după decuparea cercurilor de 5 cm se iau, se fac niște noduri rezultate din împletirea vârfurilor și se prăjesc în aceeași grăsime încinsă. Rezultă niște forme hazlii, ca niște șopârle, foarte apreciate de membrii familiei și oaspeții la carnaval.

Plante medicinale și rețete de casă

Cimbrul

În locul consumului de cafea, se va lua dimineața câte o ceașcă de ceai cu cimbru. Vă veți simți reconfortați pentru toată ziua. Tusea nervoasă de dimineață va dispărea și stomacul este liniștit.

Pentru prepararea ceaiului luați o linguriță vârf de cimbru, opăriți-o cu apă clocotită și lăsați-o „să tragă” o jumătate de minut. Se strecoară și se bea cu înghițituri mici.

Coada calului

Orice om care a depășit vârsta de patruzeci de ani este bine să consume zilnic o ceașcă cu ceai de coada calului. Este o măsură de apărare față de îmbolnăvirile de gută, de reumatism sau împotriva tendinței de epuizare. Se folosește o linguriță vârfuită de ceai de coada calului la o ceașcă cu apă clocotită. Se lasă „să tragă” o jumătate de minut, după care se strecoară și se bea, cu înghițituri mici, o cană pe zi.

Leurda

Capacitatea de curățire a sângelui pe care o are leurda este bine să fie exploatată în fiecare primăvară. Planta are efect depurativ asupra aparatului digestiv, de la stomac la intestine. În lunile aprilie și mai, înainte de înflorire, se colectează frunzele fragede și se consumă crude. În general, dacă sunt spălate și tăiate mărunt, se pot presăra pe alimente. Au și rol decorativ și gust bun. Se mai pot utiliza și